эдуард алькаев

вегетарианская кухня

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В этой книге представлены рецепты питательных и аппетитных вегетарианских блюд. Вы познакомитесь с основными направлениями вегетарианской системы питания: старовегетарианской, запрещающей все продукты, которые имеют животное происхождение, и нововегетарианской, разрешающей наравне с растительными употребление молочных продуктов и меда.

- Эдуард Алькаев
  - Принципы вегетарианства
  - Старовегетарианская кухня
    - Закуски и соленья
    - Первые блюда
    - Вторые блюда
    - Сладкие блюда и напитки
    - Соусы и заправки
  - Нововегетарианская кухня
    - Разнообразные блюда из молока и молочных продуктов
    - Разнообразные блюда с добавлением молока и молочных продуктов
    - Разнообразные блюда из меда
  - Вегетарианское меню
    -
    - Старовегетарианское меню
      - День первый
      - День второй
      - День третий
      - День четвертый
      - День пятый
      - День шестой
      - День седьмой
      - День восьмой
      - День девятый
      - День десятый
      - День одиннадцатый
      - День двенадцатый
      - День тринадцатый
      - День четырнадцатый
    - Нововегетарианское меню
      - День первый

- День второй
- День третий
- День четвертый
- День пятый
- День шестой
- День седьмой
- День восьмой
- День девятый
- День десятый
- День одиннадцатый
- День двенадцатый
- День тринадцатый
- День четырнадцатый

Эдуард Алькаев
ВЕГЕТАРИАНСКАЯ КУХНЯ

Принципы вегетарианства

Слово «вегетарианец» введено в обиход в 1842 году основателями «Британского вегетарианского общества». За основу было взято латинское «vegetus», что означает «крепкий, здоровый, свежий, бодрый». Словосочетание «homo vegetus» указывает на духовно и физически развитую личность.

Изначально слово «вегетарианство» означало образ жизни, гармоничный с философской и нравственной точки зрения, а не только фруктово-овощную диету.

В вегетарианской системе питания выделяют два основных направления. Первое — старо вегетарианское (чистое или строгое вегетарианство), запрещающее все продукты, которые прямо или косвенно имеют животное происхождение, и даже мед. Рацион старовегетарианца состоит из злаков, бобовых, орехов, овощей, фруктов, ягод, зелени.

Второе направление — младовегетарианское (безубойное), менее суровое, разрешающее наряду с растительными продуктами употребление меда, молока и молочных продуктов.

При вегетарианстве человек использует около 300 видов овощей, листьев, стеблей, почек, зерен, цветков, около 600 видов фруктов, около 200 видов орехов. В них содержатся все перечисленные компоненты, а кроме того жиры и белки в достаточном количестве. Больше всего белков в орехах, бобовых (особенно в сое, чечевице, фасоли, горохе), шпинате, цветной капусте, кольраби, пшенице и др.

Вегетарианство способствует очищению организма, нормализует состав крови. Улучшается цвет лица, нормализуется масса тела, укрепляются мышцы, улучшается кровообращение, успокаиваются нервы, увеличивается работоспособность, выносливость, улучшается слух, зрение, память. Растительная вегетарианская пища является важным фактором восстановления жизненных сил, очищения организма от вредных веществ, шлаков, средством, которое стимулирует, активизирует его внутренние силы на выздоровление.

Второй и наиболее распространенной среди молодого и здорового населения причиной можно считать гуманность по отношению к животным, недовольство современными методами разведения и убоя скота, птицы и ловли рыбы. Массовое производство, когда животные получают с кормом различные химические или гормональные добавки, привело, по мнению вегетарианцев, еще и к тому, что вкус и качество мяса заметно ухудшились.

Известными вегетарианцами были Пифагор (и пифагорейцы в целом), Эмпедокл, Платон, Плотин, Сенека (и стоики, и орфики в целом), Плутарх, Будда, Заратуштра, Леонардо да Винчи, Гассенди, Б. Франклин, Шелли, Б. Шоу, Л. Толстой и многие другие.

Данная книга рассчитана на тех читателей, которые по духовно-религиозным, медицинско-гигиеническим, эстетическим и по многим другим причинам отвергают пищу животного происхождения. В ней представлены многочисленные рецепты двух основных направлений вегетарианской кулинарии (старовегетарианского и младовегетарианского), необходимые сведения не только о том, как можно вкусно приготовить то или иное блюдо, но и каким образом позаботиться о его полезных качествах и существенно сберечь свой кошелек, что для всех рачительных хозяек является немаловажным, а также рекомендации по составлению собственного меню.

Автор выражает надежду, что книга придется по душе всем, у кого есть большое желание совершенствовать свое мастерство в великой и таинственной науке — кулинарии.

Старовегетарианская кухня

Закуски и соленья

Квашеная капуста

Для квашения берут поздние осенние или зимние сорта капусты («Позднюю московскую», «Амагер» и др.). Можно заквашивать также капусту ранних сортов, но ее следует использовать тотчас после закисання, так как она быстро портится. Кочаны капусты должны быть плотными, белыми, с мелкими жилками на листьях и сочной маленькой кочерыжкой. Кочаны очищают от наружных испорченных листьев, обрезают кочерыжку вровень с кочаном. Затем кочан капусты размельчают ножом или шинковкой, смешивают с солью и укладывают в кадку, плотно утрамбовывая.

На 100 кг капусты берут 2,5–3 кг поваренной соли. Как вкусовые вещества применяют тмин, кориандр, лавровый лист. В капусту желательно добавлять морковь, клюкву или бруснику которые кладут в капусту в разных соотношениях, получая в результате несколько разновидностей квашеной капусты с характерным вкусом.

В капусту можно добавлять: 0,05 % тмина, 1,5 % моркови, 1,5 % клюквы, 0,02 % кориандра, 0,03 % лаврового листа (вкусовые вещества рассчитаны в процентах от веса капусты.)

Капусту заквашивают в деревянных (дубовых или еловых) кадках, вместимостью около 100–200 кг. Как новые, так и бывшие в употреблении кадки, перед закладкой капусты вымачивают в воде примерно 2 недели, меняя ее через каждые 3–5 дней.

Новые кадки — для вымачивания дубильных веществ, а старые для набухания.

Затем кадки моют водой с добавлением соды, тщательно трут щеткой и ополаскивают. Перед закладкой капусты кадку желательно обдать паром или ошпарить кипятком.

Старые, растрескавшиеся или заплесневелые во время хранения кадки после мытья, следует дезинфицировать ангидридом сернистой кислоты: серный цвет (для посуды емкостью 100 кг берут 5–6 г серного цвета) помещают на несгорающую подставку, зажигают и опрокидывают над ним бочку. Ангидрид сернистой кислоты, образующийся при сгорании серного цвета, уничтожает микроорганизмы. Чтобы растрескавшаяся бочка не пропускала капустный рассол, внутреннюю поверхность ее покрывают слоем растопленного парафина.

Размельченную капусту укладывают в кадку слоями, пересыпая солью и другими наполнителями, разравнивают и деревянным пестом уплотняют до появления сока. Когда вся капуста утрамбуется в кадку, ее покрывают слоем капустных листьев, на него кладут деревянный круг и груз (камень весом 10–15 % от веса капусты) так, чтобы капустный рассол покрывал круг.

Вперемежку с шинкованной капустой можно положить целые кочаны капусты, которые зимой используют для приготовления овощных блюд.

Наилучшей для заквашивания капусты является температура в 20–25 ˚С, сроки закисання ее при этом составляют 10–12 дней.

Когда капуста заквашена, удаляют верхний слой и обмывают груз. Капусту покрывают чистой, белой, смоченной в соленой воде тканью, накладывают круг и груз. Затем кадку ставят в хорошо проветриваемое прохладное помещение.

Так же, как капусту, заквашивают морковь и брюкву.

Капуста, квашенная со свеклой

Капусту порезать на крупные куски — примерно по 200–300 г. Нарезать кубиками свеклу, перец, измельчить чеснок и петрушку, натереть на терке хрен. Все продукты смешать и сложить, уплотняя, в эмалированную емкость. Вскипятить и процедить рассол, немного остудить до теплого и залить капусту. Положить гнет. Выдержать капусту при комнатной температуре 18–20 ˚С в течение двух суток, а затем убрать на холод. Спустя 56 дней капуста приобретет приятный малиновый цвет и будет готова к употреблению.

***Состав**: капуста — 4 кг, свекла — 150 г, чеснок — 50 г, хрен — 50 г, петрушка — 30–50 г, небольшой стручок красного жгучего перца.*

***Для рассола**: вода — 2 л, сахар — 100 г, соль — 100 г.*

Капуста сладкая

Капусту заложить в ведро, перемежая ее через каждые 10 см тонким слоем фруктов — яблок, груш, слив, разрезанных на дольки. Верхний слой капусты должен быть выше — 15 см. Посолить эту капусту из расчета 1–1,5 % соли от веса капусты и, когда она закиснет и даст сок, слить рассол. На каждый литр рассола всыпать 170 г, сахара, вскипятить его, остудить и вновь

залить им капусту. Если рассола окажется очень мало, прибавить немного воды.

Капуста «пол шубой»

Нашинковать капусту и морковь, яблоки порезать половинками или четвертинками, очистить от семечек. Перебрать, очистить от мусора и промыть в двух-трех водах клюкву или бруснику. Смешать с солью пряности (гвоздику, тмин или др.).

На дно положить чистые белые капустные листья. Затем уложить слоями овощи в такой последовательности: ровный слой нашинкованной капусты, ровный слой небольшого количества моркови и соли, слой нарезанных яблок и ягод. И так повторить несколько раз. Каждый слой уплотняют руками. Емкость заполнить почти до верха. Сверху капусту прикрыть чистыми свежими капустными листьями.

На следующий день, когда капуста осядет, ее прокалывают и добавляют к ней свежую, в последующие дни это проделывается несколько раз. Пену снимают. Через 2 недели капуста готова. Желательно употреблять, когда заквашенная капуста выстоится, примерно через 2 месяца.

***Состав**: нашинкованная капуста — 10 кг, поваренная соль — 200–250 г, морковь — 350 г, яблоки — 0,5 кг, клюква — 350 г, тмин — 5 г.*

Капуста маринованная

Капусту, нашинкованную полосками шириной 5 мм, бланшировать в течение 1 минуты в кипящей воде и откинуть на сито. Приготовить заливку: растворить при нагревании в воде соль и сахар, кипятить 5 — 10 минут, снимая пену, убрать с огня, профильтровать и добавить уксус.

На дно каждой литровой простерилизованной банки последовательно заложить: 5–6 горошин горького и душистого перца, 3–5 гвоздик, небольшой кусочек корицы, лавровый лист. Влить горячую заливку, затем капусту. Заливка должна покрывать капусту полностью.

Банки прикрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые 3–5 минут, литровые 8-10 минут. Снять с огня и закатать.

***Состав**: капуста — 5 кг, соль — 100–120 г.*

***Для заливки**: вода — 1 л, соль — 50 г, сахар — 120 г, 9 %-й*

уксус — 200 г.

Цветная капуста

Перерабатывать цветную капусту нужно очень быстро, чтобы она не успела потемнеть.

Крепкий белый кочан разделить на соцветия, промыть чистой проточной водой, плотно уложить в банки и сразу же залить заранее приготовленным, проваренным и охлажденным рассолом. Выдержать при комнатной температуре 2 недели, затем вынести на холод.

Банки можно подвергнуть незначительной стерилизации и закатать.

Состав: *цветная капуста — 5 кг, вода — 2,75 л, соль — 200 г, 9 %-й уксус — 200 г.*

Морковь маринованная

Очищенную и нарезанную морковь бланшировать в кипящей воде в течение 3–5 минут. На дно литровой банки уложить 5 горошин душистого перца, 3 гвоздики, 2 лавровых листа, измельченный зубчик чеснока. Плотно уложить морковь. Нагреть в воде до растворения соль и сахар, кипятить 5 — 10 минут, снимая пену, убрать с огня, профильтровать и влить уксус. Стерилизовать: пол-литровые банки — 8 — 10 минут, литровые — 15 минут.

Состав для маринада: *вода — 1 л, соль — 40 г, сахар — 40 г, 9 %-й уксус — 30 г.*

Соленые огурцы

Огурцы в свежем виде долго не сохраняются, сроки сбора урожая их также коротки, поэтому большую часть урожая огурцов консервируют засолом. Если соленые огурцы должны сохраняться на зиму, для засола берут поздние сорта («Нежинские», «Вязниковские» и др.). Ранние сорта огурцов следует употреблять в пищу вскоре после посола, так как они быстро портятся.

Прежде всего огурцы сортируют по величине и качеству, ибо только из огурцов одинакового размера и неиспорченных можно получить хороший соленый продукт. Огурцы должны быть свежими, только что собранными, не вялыми, не переросшими, с

плотной мякотью, неразвитыми семенами, тонкой пористой кожицей зеленого цвета, без механических повреждений, следов болезней или вредителей. Вялые или переросшие круглые желтые огурцы не годятся для засола, они имеют толстую кожицу, круглое твердое семя и твердые внутренние части ткани. Во время засола в них образуются пустоты. После сортировки огурцы моют в холодной воде при помощи щетки. Чтобы лучше происходил процесс закладки, рекомендуется огурцы предварительно замочить в холодной воде на 12–18 часов. Огурцы солят с добавлением ароматических кореньев, которые дополняют вкус и запах огурцов и оказывают некоторое консервирующее воздействие. Обычно для соления огурцов применяют укроп, листья красной или черной смородины, вишни и добавляют в небольших количествах хрен или листья хрена и чеснок. Кроме того, можно употреблять эстрагон, тимьян, майоран, красный перец, листья петрушки и сельдерея и др. Общее количество ароматических растений составляет примерно 5–7 % от веса огурцов. Ароматические коренья моют, укроп нарезают на кусочки длиной 8 — 10 см, хрен моют и нарезают кружочками, чеснок разделяют на отдельные дольки.

Лучше всего огурцы солить в деревянных (дубовых, еловых) кадках, емкостью 50 — 100200 л. Кадки для соления огурцов готовят так же, как и для квашения капусты: их замачивают, моют, дезинфицируют.

При солении огурцов в небольших количествах для скорого употребления можно использовать глиняные горшки, стеклянные банки.

Промытые огурцы укладывают в посуду вместе с ароматическими кореньями. Прежде всего на дно посуды кладут слой листьев красной или черной смородины, затем один возле другого укладывают в горизонтальном положении огурцы, покрывают их укропом, кусочками хрена, кладут дольку чеснока, опять укладывают слой огурцов и делают прокладку из приправ и ароматических кореньев, продолжая в таком же порядке до заполнения посуды. Последний слой огурцов покрывают укропом и листьями. В посуду входит больше огурцов, если их укладывать вертикально один возле другого, причем в таком случае во время соления и хранения они дольше сохраняют свою форму.

Заложенные в посуду огурцы и ароматические коренья заливают холодным или горячим рассолом (30–45 % от веса огурцов). Горячий рассол (45 °С) употребляют в тех случаях, когда нужно быстрее заквасить огурцы. Воду кипятят, добавляют соль (на 10 л воды — 400–600 г, соли), растворяют ее и еще раз дают закипеть. После заливания рассола на огурцы накладывают круг и

груз. Лучшей для заквашивания считается температура 1520 ˚С, при такой температуре огурцы выдерживают примерно неделю, затем переносят в прохладное помещение, где медленное закисание продолжается еще 2–3 недели.

Нужно следить за тем, чтобы рассол покрывал круг и на нем, а также по внутреннему краю бочки не появлялась плесень.

Соленые огурцы дольше не подвергаются порче, если их хранят в бочонке с плотно закупоренной крышкой при температуре 0–5 ˚С.

Так же, как огурцы, солят зеленые помидоры.

Малосольные огурцы

Малосольные огурцы можно хранить длительное время. Для этого на четвертый или пятый день после засолки отобрать крепкие, небольшие, до десяти сантиметров длиной овощи, промыть в свежеприготовленном рассоле (1 ст. ложка соли на 1 литр воды) и плотно уложить в банки.

На дно и сверху положить пряности. Рассол из кадки процедить через плотную ткань, нагреть до 70 ˚С и залить им огурцы в банке. Если рассола не хватает, то следует приготовь свежий. Банки надо накрыть прогретыми крышками, поставить в кипящую воду для стерилизации, пол-литровые, — на 15 минут, литровые — на 20 минут, трехлитровые — на полчаса. После стерилизации их нужно тотчас же закупорить с помощью закаточной машинки и постепенно охладить в воде.

Точно так же сохраняют и малосольные помидоры.

***Состав**: огурцы — 3 кг, укроп — 30 г, листья черной смородины — 50 г, хрен (один лист) — 20 г, чеснок — 15 г.*

***Для рассола**: вода — 450 г, соль — 50 г.*

Огурцы консервированные

Молодые плотные огурцы с мелкими недоразвитыми семенами вымыть, замочить в холодной воде и выдержать 6–8 часов. Заранее приготовить смесь мелко нарезанных пряных растений, придерживаясь примерно такого соотношения: 6 г листа хрена, 6 г листа сельдерея, 10 г укропа, 3 г зелени петрушки, 1 г листа мяты, 1 г чеснока. Смеси пряностей легче и удобнее закладывать в банки. На дно положить половину полагающейся нормы этих пряностей. Кроме того в каждую литровую банку положить 8 — 10 горошин черного перца, 0,2 или

0,25 стручка красного перца и 1 лавровый лист. Затем плотно уложить в банку огурцы, а сверху остальную часть измельченных пряностей.

Вскипятить заливку и процедить. Влить по 12 г уксуса на каждый литр. Горячей заливкой залить огурцы в банках и стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки — 4–5 минут, литровые — 6–8 минут.

Состав для заливки: *вода — 1 л, соль — 60 г, сахар не добавлять.*

Огурцы маринованные

I способ. Огурцы замочить в воде на 6–8 часов, промыть, обрезать кончики.

Измельчить листья хрена, укроп, сельдерей, петрушку, 1–2 зубчика чеснока, лавровый лист, 0,2 стручка красного перца. Половину этой смеси выложить на дно. Добавить несколько горошин черного перца, корицу, гвоздику, вишневые и смородиновые листья. Затем уложить огурцы и поверх них столько же пряностей, сколько и на дно банки.

Маринад приготовить как обычно: нагреть, помешивая, в воде для полнейшего растворения соль и сахар, кипятить 5-10 минут, снять с огня, профильтровать, добавить уксус и сразу же залить огурцы горячим маринадом. Прикрыть простерилизованными крышками и стерилизовать: литровые банки — 10 минут, трехлитровые — 20 минут.

II способ. Некрупные огурчики, хрустящие, с мелкими семенами внутри, тщательно вымыть, обрезать кончики.

На дно простерилизованной банки уложить лавровый лист, 3–5 листочков смородины, 0,2 стручка красного жгучего перца, несколько кусочков кореньев хрена. Красиво уложить огурчики, залить горячим маринадом.

Время стерилизации: литровые банки — 10 минут.

Состав маринада для I способа: *вода — 1 л, сахар — 25 г, соль — 50 г, 9 %-й уксус — 100 г, либо соль — 30 г, сахар — 400 г,9 %-й уксус — 0,75 стакана.*

Для II способа: *вода — 10 л, 6 %-й уксус — 1,5 л, соль — 200 г, сахар — 200 г, соцветия укропа — 20 г, кусочки кореньев хрена.*

Огурчики по бабушкиному рецепту

Для маринования отобрать очень свежие, без дефектов огурчики средней величины. Замочить на 6 часов. В банку уложить специи из расчета на 1 л объема: 3–4 гвоздики, лавровый лист, десятую часть стручка красного горького перца, 7–8 горошин черного, 0,3 чайной ложки корицы, крупный зубчик чеснока, 1–2 веточки петрушки, хрена — в 2 раза больше, чем петрушки (листья и корни), ив 3 раза больше — укропа. Чеснок и зелень промыть и нарезать.

Вкус всего «букета» нарушится, если не соблюсти эти рекомендации, особенно это относится к красному перцу и чесноку.

У огурчиков срезать кончики и уложить вертикально в банку. Залить горячим маринадом (из расчета 1,5 л на трехлитровую банку) и стерилизовать: трехлитровые банки — 20 минут, двухлитровые — 15 минут.

Перед тем как закатать, влить в банки уксусную эссенцию — 1–1,5 чайные ложки (а лучше добавить ее в горячий маринад, из расчета 1 чайная ложка на 800 г заливки).

***Состав для маринада**: вода — 1 л, соль крупного помола — 50 г, сахар — 50 г.*

Огурцы «с кислинкой»

На дно банки уложить специи: 2–3 небольших зубчика чеснока, 1–2 головки нарезанного лука, хрен — листочек и кусочек корня, 1–2 веточки укропа. Вскипятить заливку, разлить по банкам. Банки пастеризовать при температуре 90 °С: литровые и двухлитровые — 15–20 минут, трехлитровые — 30 минут.

***Состав для маринада**: вода — 10 л, соль — 1,5 стакана, сахар — 0,5 стакана, лимонная кислота — 5 ст. ложек, черный перец — 10–15 зерен, лавровый лист — 4–6 шт.,*

Огурцы с помидорами

Приготовить молоденькие, свежие, мелкие огурчики и помидоры. На дно каждой банки положить измельченную зелень (хрен, укроп, петрушка и сельдерей) и пряности (0,25 стручка красного жгучего перца, лавровый лист, кусочек корицы, 3–5 гвоздик). Уложить овощи (внизу огурцы, сверху помидоры), залить горячим маринадом. Маринад приготовить обычным способом.

Банки прикрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые —

5 минут, литровые — 10 минут. Закатать.

***Состав для маринада**: вода — 1 л, соль — 2 ст. ложки, сахар — 75 г, 9 %-й уксус — 100 г.*

Пикули

Простерилизовать 5 литровых банок. Для того, чтобы их заполнить, потребуется: кочан цветной капусты (разобрать на соцветия, выложить в дуршлаг и бланшировать в кипящей воде 3–4 минуты), 2 свежих молоденьких кабачка, 5 крупных сочных морковок, 5 сладких болгарских перцев, 25 луковок «севок» или «выборок», 25 мелких зубчиков чеснока, 2025 мелких помидоров «сливка» и 25 самых мелких огурчиков, кислое яблоко (лучше «антоновку»), а также зелень — 10 веточек черной смородины с листьями, стебли сельдерея и петрушки без листьев, сухие соцветия укропа («зонтики»).

Морковь, яблоко, перец, кабачки вымыть, почистить и нарезать: яблоко — дольками, перец — полосками, кабачок — кусочками, морковь нашинковать. Затем бланшировать 3 минуты в кипящей воде. Зелень промыть в проточной воде и нарезать кусочками 1,52,5 см.

Половину веточек смородины, половину зелени, кусочки яблока и пряности разделить на пять частей и уложить на дно каждой банки. Затем плотно уложить вперемежку огурчики, помидорчики, соцветия цветной капусты, морковь, перец, кабачки. Сверху снова положить по смородиновой веточке, по горсти зелени, по лавровому листику, по 1 гвоздике, по 3 горошины душистого перца. Вскипятить маринад и горячим залить банки, добавив в маринад уксус и специи. Банки накрыть крышками и стерилизовать 12 минут.

***Состав для маринада**: вода — 2 л, сахар — 120 г, соль — 130 г, 6 %-й уксус — 200 г, черный перец — 15 горошин.*

Патиссоны консервированные

Взять молодые, здоровые, без повреждений, с мелкими семенами, белые или желтые патиссоны. Мелкие овощи консервируют целиком, крупные режут на дольки. Нужно вырезать плодоножку с небольшим количеством мякоти. Бланшировать в кипящей воде в течение 3–5 минут, сразу же остудить в холодной воде (3–5 минут). На дно банок положить несколько кусочков кореньев хрена, сельдерей, петрушку, зубчик

чеснока, 0,25 — 0,2 стручка красного жгучего перца, 3–5 горошин черного, лавровый лист. Уложить патиссоны, сверху положить 2–3 сладких перца и залить маринадом.

***Стерилизовать**: пол-литровые и литровые банки — 10 минут, трехлитровые — 20 минут.*

***Состав для маринада**: вода — 1 л, соль — 70 г, уксусная эссенция — 10–13 г,*

Перец маринованный

Перец почистить и бланшировать в кипящей воде 3–5 минут, после чего на 2 минуты опустить в холодную воду. На дно банки уложить 1–3 горошины душистого перца, лавровый лист. Затем плотно уложить в банки, чередуя: один перец — тупым концом вниз, другой — острым. Но необходимо иметь в виду, что в банке должно все-таки остаться место для достаточной циркуляции жидкости при стерилизации.

Приготовить маринад. Для этого растворить, помешивая, в воде при нагревании соль и сахар, вскипятить, снять с огня, профильтровать, влить уксус и горячим маринадом залить банки.

***Стерилизовать**: пол-литровые банки — 5 минут, литровые — 10 минут, охладить.*

***Состав для маринада**: вода — 1 л, соль — 30 г, сахар — 25 г, 9 %-й уксус — 100 г.*

Перец консервированный

На дно банки уложить веточки укропа, петрушки, лист хрена или небольшой кусочек кореньев, лавровый лист, 2–3 горошины душистого перца. Тщательно вымытый перец очистить от семян, сполоснуть водой и плотно уложить в пол-литровые (если перчины не крупные) или литровые банки. Приготовить маринад и горячим залить банки. Стерилизовать: пол-литровые банки — 5 минут, литровые — 10 минут, охладить.

***Состав для маринада**: вода — 1 л, соль — 30 г, сахар — 25 г, уксусная эссенция — 15 г.*

Перец фаршированный

Из крупного мясистого перца удалить плодоножки с семенами, после чего перец вымыть. Репчатый лук нарезать

кольцами и обжарить. Коренья нашинковать и потушить в растительном масле до полуготовности. Помидоры ошпарить горячей водой, протереть через дуршлаг, кожицу удалить, выложить в эмалированную посуду, довести до кипения и проварить 15 минут, постоянно помешивая. Затем к томатной пасте добавить соль, сахар, уксус, душистый перец и проварить еще 10 минут. Измельчить зелень петрушки. Прокипятить растительное масло в течение 3–5 минут, охладить до 70 °С и разлить в про стерилизованные литровые банки по 2 столовые ложки. Лук, морковь, коренья петрушки и зелень хорошенько перемешать, посолить и набить этой массой перец. Уложить фаршированный перец в банки с предварительно налитым растительным маслом и залить горячей томатной пастой с приправами. Банки накрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые — 55 минут, литровые — 65 минут.

***Состав**: перец — 1 кг, помидоры — 700 г, морковь — 300 г, репчатый лук — 250 г, коренья петрушки — 30 г, зелень петрушки — 10 г, растительное масло — 1 стакан, соль — 20–25 г, сахар — 40–45 г, 9 %-й уксус — 1–2 ст. ложки, черный перец — 5–6 горошин.*

Соленые томаты

Томаты солят так же, как огурцы. Для этого используют зеленые, бурые, розовые и красные томаты, но плоды разной степени зрелости засаливают отдельно.

Для засолки рекомендуется брать томаты мелко- или среднеплодные, с плотной кожицей, небольшими размерами камер и мясистой упругой мякотью. Лучшими сортами являются: «Алпатьева», «Маяк», «Чудо рынка», «Штамбовый», «Белорусский», «Белорусский засолочный».

Красные и розовые томаты обычно засаливают в бочках емкостью 25–50 л, бурые — в бочках по 100–150 л. Красные томаты лучше солить в стеклянной таре емкостью 3 — 10 л. Крепость рассола зависит от степени зрелости плодов и способа последующего хранения соленья. Зеленые, мелкие, бурые и розовые томаты заливают 6 %-м раствором соли (см. «Соление огурцов», как приготовить маринад). Красные и крупные бурые — 7 %-м. Если соленые томаты хранят в леднике (или холодильнике), концентрацию рассола можно уменьшить на 1 %. Более целесообразно заливать красные и розовые томаты 4–6%о-м рассолом и хранить их на льду. Красные томаты нужно засаливать в день уборки, бурые и зеленые можно хранить до

засола 2–3 дня (в прохладном затененном месте).

Примерная рецептура (в кг) засола томатов для получения 50 кг, готового продукта:

томаты свежие	2—53,5
укроп свежий	0,75—1,0
перец стручковый, горький	
свежий	0,05
сушеный	0,01
листья петрушки и сельдерея	0,02
листья черной смородины	0,05
6—7%-й раствор поваренной соли	37,5 л

Для засолки томатов используют также по желанию листья хрена, майоран, базилик, кориандр, лавровый лист, корицу и другие пряности. После мойки, укладки в тару и заливки рассолом красные и розовые томаты выдерживают при температуре 18–20 °С не более одних суток и переносят затем в холодное место. Целесообразно, чтобы брожение красных томатов происходило при температуре не выше 5–6 °С. Через несколько дней после переноса бочек в холодное место, их осматривают, проверяют, нет ли течи, доливают рассолом и укупоривают.

Соленые томаты следует хранить в тех же условиях, что и огурцы.

Маринованные томаты

Для маринования отбирают мелкие плоды овальной или округлой формы с плотной мякотью. Маринуют зеленые, бурые, розовые и красные томаты. Лучшими сортами для этого являются: «Малютка», «Гумберт», «Рыбка», «Карлик», «Белорусский»,

«Маринадный» и др. В банку укладывают плоды одинаковой степени зрелости. Плоды тщательно моют, удаляют плодоножки, после чего снова обмывают, дают стечь воде и укладывают в подготовленные стеклянные банки. Крупные зеленые, бурые и розовые томаты (диаметром более 6 см) разрезают на половинки. При мариновании употребляют разнообразные пряности: для литровой банки — лавровый лист, кусочек стручка красного

перца, 2–3 цветка гвоздики, по 4 зерна черного и душистого перца, зелень укропа и другие пряные растения.

Наполненные плодами банки заливают горячей заливкой (74-8 °С), содержащей 5 % соли, и 5–6 % сахара. В каждую литровую банку добавляют 1,5 ч. ложки (7–7,5 г) уксусной эссенции или 4,5 ст. ложки (67 г) 9 %-го уксуса, после чего банки закрывают крышками из лакированной жести и стерилизуют в кипящей воде: пол-литровые — 5 минут, литровые — 8 минут, трехлитровые — 15 минут. После стерилизации банки закатывают и охлаждают.

Помидоры натуральные

Очищенные от кожицы помидоры ополоснуть теплой кипяченой водой, уложить в банки, залить кипящим рассолом или горячим томатным соком, который приготовить следующим образом: отбракованные плоды (мятые или перезрелые, но не испорченные) нарезать, сложить в кастрюлю и, помешивая, кипятить 8 — 10 минут. Затем томаты протереть с помощью скалки через дуршлаг и снова нагреть, добавив на 1 л мякоти 0,3 чайной ложки соли, 1 чайную ложку сахара и 1,5 г лимонной кислоты. Банки накрыть крышками и стерилизовать в слабокипящей воде: пол-литровые — 4–5 минут, литровые — 8 — 10 минут. Закатать.

***Состав**: помидоры — 700 г, заливка — 350 г.*

Помидоры с перцем

Помидоры тщательно промыть, не бланшировать. На дно каждой банки уложить промытые теплой кипяченой водой корень петрушки с зеленью и корень сельдерея, 2–3 гвоздики, 0,25 стручка красного жгучего перца, 0,25 стручка горького зеленого перца и 35 горошин черного. Заполнить банку помидорами, предварительно наколов иглой кожицу, что предотвратит помидоры от растрескивания. Залить горячим рассолом и выдержать 5 минут. Рассол слить в кастрюлю, дать вскипеть и снова залить. Банки закатать. Стерилизовать: литровые — 10–15 минут, трехлитровые — 20–25 минут. Охладить.

***Состав для рассола**: вода — 2 л, соль — 30 г, сахар — 50 г, уксусная эссенция — 12 г.*

Томатный соус

Бланшированные и очищенные помидоры протереть через сито или дуршлаг с помощью скалки. Выложить в высокую металлическую посуду, заполнив содержимым наполовину, так как при сильном нагревании идет интенсивное расплескивание. Поставить на сильный огонь и уварить в 2 раза, добавив сахар и соль. Пряности заложить в марлевый мешочек, который опустить в кипящую массу (после уваривания его извлечь). Соус снять с огня, добавить уксусную кислоту, разлить в простерилизованные, ополоснутые кипятком, банки и стерилизовать: пол-литровые — 4–5 минут, литровые — 8 — 10 минут.

***Состав**: протертые помидоры — 2,5 кг, сахар — 150 г, соль — 30 г, уксусная эссенция — 8 г, измельченный чеснок — 2–3 дольки, черный горький перец — 3–5 горошин, гвоздика — 3–4 шт., молотая корица — 2–3 г.*

Свекла маринованная сладкая

Свеклу тщательно вымыть, бланшировать в кипящей воде, очистить от кожицы, промыть холодной водой и нарезать кубиками или полосками. Уложить в простерилизованные банки (в литровую банку помещается 700 г свеклы).

Приготовить маринад. Для этого растворить в воде при нагревании соль и сахар, всыпать 2–3 кусочка корицы, 5–8 гвоздик, 5–8 горошин душистого перца и кипятить 10 минут. Снять с огня, профильтровать и влить уксус.

Залить банки горячим маринадом, прикрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые -5 минут, литровые — 10 минут.

***Состав для заливки**: вода — 1 л, сахар — 100 г, соль — 50 г, 9 %-й уксус — 50 г, корица.*

Баклажаны впрок

Баклажаны помыть, удалить плодоножки, порезать кружочками в 5 мм толщиной, посолить и оставить часа на два. Потом из баклажанов следует отжать сок и поджарить их на растительном масле. Чеснок, красный перец сладкий и жгучий пропустить через мясорубку, добавить уксус и проварить 5 минут.

Затем, обмакивая в эту смесь поджаренные баклажаны, складывать их в стерилизованные банки. Банки закатать и хранить в прохладном месте.

***Состав**: баклажаны — 5 кг, чеснок — 300 г, красный сладкий перец — 10 шт., красный жгучий перец — 8 шт., растительное*

масло — 1 стакан, 9 %-й уксус — 1 стакан.

Жареные баклажаны

Баклажаны отварить в соленой воде (на это уйдет примерно полстакана соли), пока они не станут мягкими. Разрезать их вдоль и уложить под пресс. Через 5 часов вынуть, разрезать еще на четыре части и обжарить в растительном масле с обеих сторон. Обжаренные баклажаны сложить в большую посуду и дать им остыть.

Приготовить соус: сладкий и горький перец вместе с чесноком пропустить через мясорубку, добавить остальную соль, уксус, специи, масло. Баклажаны уложить в банки слоями, немного поливая каждый соусом, залить им же сверху банки и стерилизовать: пол-литровые — 15 минут, литровые — 20 минут.

Состав: *баклажаны — 10 кг, 9 %-й уксус — 0,5 л, чеснок — 200 г, горький стручковый перец (не сухой) — 200 г, сладкий болгарский перец — 0,5 кг, растительное масло — 0,5 л, крупная соль — 1 стакан, душистый перец горошком, лавровые листы — 10 шт., петрушка — 1 пучок*

Фаршированные баклажаны

Баклажаны промыть, сделать продольный разрез, вымочить в подсоленной воде. Потом промыть холодной водой и слегка обжарить на растительном масле. Каждый баклажан заполнить фаршем. Затем уложить баклажаны в литровые банки. Заливку лучше сделать из томатного сока или томат-пюре, разбавленного водой и уваренного до консистенции соуса. Можно приправить заливку красным перцем. Стерилизовать 1 час 20 минут.

Состав: *нарезанная соломкой и обжаренная морковь — 8 кг, нашинкованный и обжаренный сельдерей — 400 г, мелко нарезанные и обжаренные коренья петрушки — 400 г, нарезанный кольцами и обжаренный лук — 1 кг, соль — 200 г.*

Икра из баклажанов

Отдельно испечь баклажаны и перец. Из перца удалить семена, баклажаны почистить. Овощи пропустить через мясорубку. Отварить помидоры, удалить с них кожицу, пропустить через мясорубку и поставить на огонь, чтобы

испарилась часть жидкости. Добавить помидоры в смесь баклажанов с перцем, налить туда растительное масло, посолить по вкусу и тушить до тех пор, пока масса не начнет отделяться от посуды.

Икру разложить по стерилизованным банкам, прикрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые банки — 60 минут, литровые — 70 минут.

***Состав**: баклажаны — 3 кг, болгарский перец — 5 кг, помидоры — 3 кг, растительное масло — 0,5 л, соль по вкусу.*

Икра баклажанная с овощами

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, нарезать соломкой, посолить, перемешать и оставить на 30 минут. После этого отжать из баклажанов горький сок, положить их в глубокую миску с растительным маслом и, помешивая, припускать в растительном масле, пока они не станут мягкими.

Репчатый лук нарезать тонкой соломкой, спассеровать с натертой на терке морковью, добавив молотый перец и зелень петрушки. Красные помидоры вымыть, ошпарить кипятком, очистить от кожицы, нарезать и припустить в отдельной посуде с растительным маслом. После этого все овощи уложить в общую посуду, перемешать, посолить, поперчить, добавить сахар и варить 5 минут. Горячую массу разложить по простерилизованным банкам, накрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые — 60 минут, литровые — 70 минут. Закатать крышками.

***Состав**: баклажаны — 1 кг, лук — 200 г, помидоры — 350 г, морковь — 200 г, растительное масло — 100 г, зелень петрушки — 120 г, соль, перец, сахар по вкусу.*

Зеленая икра

Молодые баклажаны выложить на лист жести и обжечь на жару над сильным пламенем. Обжигание продолжать до полного смягчения мякоти, после чего отжать из баклажанов сок, счистить кожицу, нарезать мелкими кусочками и размять в эмалированной посуде. В процессе разминания добавить в баклажаны измельченные печеный зеленый перец, зелень петрушки и соль по вкусу.

Стерилизовать литровые банки 90 минут. Перед употреблением икру следует приправить растительным маслом,

измельченным чесноком, лимонным соком или уксусом.

***Состав**: обожженные баклажаны — 6 кг, печеный перец — 2 кг.*

Икра из кабачков

Икру готовят из смеси обжаренных овощей с добавлением томата-пасты или томата-пюре, соли, сахара и пряностей.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать дольками и обжарить на растительном масле. Затем пропустить через мясорубку. Отдельно обжарить морковь и лук с томат-пюре, добавив остальные специи. Затем все смешать и тушить на слабом огне до готовности. Смесь разложить по банкам и стерилизовать: пол-литровые — 20–25 минут, литровые — 35–40 минут.

***Состав**: кабачки — 1,5 кг, морковь — 100 г, лук — 100 г, корень петрушки — 20 г, зелень — 10 г, томат-пюре — 200 г, соль, сахар, перец по вкусу.*

Кабачки маринованные

Кабачки берутся мелкие, длиной не больше 10 см.

Кабачки вымыть, вырезать плодоножки и бланшировать в течение 3–5 минут, остудить. В подготовленные литровые банки уложить лавровый лист, зубчик чеснока, 0,2 стручка красного жгучего перца, небольшую головку лука, 2–3 горошины черного перца и гвоздику. Затем поместить туда кабачки и залить кипящим маринадом.

Банки прикрывают крышками и стерилизуют: пол-литровые — 20 минут, литровые — 25 минут.

Крапива натуральная

Для консервирования пригодна только свежая, молодая крапива. Крапиву вымыть в холодной воде, нарезать кусочками по 8 — 10 см и сложить в кастрюлю. Залить горячей водой и кипятить 4–5 минут. Горячую зелень уложить в банки, накрыть крышками и стерилизовать: пол-литровые банки — 25 минут, литровые — 35 минут.

Щавель консервированный

Щавель вымыть и порубить ножом. Смешать с чистой сухой солью, плотно уложить в банку и укупорить. Хранить на холоде, не допуская замораживания. На 100 г щавеля -10 г соли (1 чайная ложка с верхом).

Укроп, петрушка, сельдерей

Укроп, петрушку и сельдерей можно сохранить без стерилизации, смешав с солью. Зелень тщательно перебрать, вымыть, порезать на кусочки длиной 2–3 см и хорошо перемешать с солью. Этой смесью плотно заполнить банки и оставить на 2 дня неукупоренными, чтобы зелень осела. Добавить до верха еще немного соленой зелени и укупорить банки. Хранить в холодильнике.

Соленые грибы

Солить можно все виды грибов, пригодных к употреблению в пищу. Есть два вида солки грибов — это холодный и горячий. Лучше засаливать горячим способом, и для этого подходят: сыроежки, волнушки, зеленушки, подгруздок черный, гладыш, скрипица, валуй, горькушка, свинушка тонкая, опенок. Подготовленные грибы укладывают в эмалированную кастрюлю, заливают слегка подсоленной водой, ставят на плиту и не мешая доводят до кипения. Когда вода закипит, грибы перемешивают и снимают пену. Затем проваривают (бланшируют) 10–15 минут, а такие грибы, как лисички, опенок, горькушку, свинушку тонкую, валуй, скрипицу — 20–30 минут.

Проваренные грибы откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Грибы укладывают в подготовленную посуду шляпками вниз слоями толщиной 5–8 см, пересыпая каждый слой солью примерно 3 % к массе грибов. На дно посуды и поверх грибов кладут перец и лавровый лист. При солении из пряностей можно использовать листья смородины, укроп, чеснок, гвоздику и другие, грибы прикрывают чистой тканью, на нее ставят гнет.

Маринованные грибы

Для маринования пригодны трубчатые грибы: это белые, подберезовики, подосиновики, маслята, моховики, козляки, а также пластинчатые: рыжики, опята, лисички. Мариновать их

можно двумя способами:

I способ. В эмалированной посуде готовят раствор из расчета на 1 кг грибов 125 г воды, 125 г 8 % уксуса (не эссенция), 1 ст. ложка соли. Этим раствором заливают подготовленные грибы и ставят на плиту. Когда грибы закипят, убавляют накал плиты и варят, осторожно помешивая, снимая шумовкой пену. Как только пена перестанет образовываться, всыпают 1 ч. ложку сахарного песка, добавляют 5 горошин душистого перца, 2 штуки корицы, гвоздики, лаврового листа и лимонной кислоты на кончике ножа. Грибов берут 1 кг. Когда грибы остынут, их вместе с маринадом раскладывают в чистые стеклянные банки.

II способ. Грибы отваривают в сильно соленой воде (2 ст. ложки, соли на 1 л воды), откидывают на дуршлаг, раскладывают по чистым банкам и заливают охлажденным маринадом (на 1 кг грибов 300 г маринада).

Приготовление маринада. Берут 1 л воды, 1,5 ложки столовой соли, 1 ст. ложку сахарного песка, 5 горошин перца, по 3 штуки корицы, гвоздики, лаврового листа. Все это кипятят 15 минут, снимают с плиты и вливают туда 1 ч. ложку 80 % уксусной эссенции или 0,5 стакана 8 % уксуса.

Отваренные грибы раскладывают в банки и заливают приготовленным маринадом. Маринованные грибы хранят при температуре 1 — 10 ˚С. Употреблять в пищу их можно через 10–15 суток после изготовления.

Солено-маринованный лук

Как можно более мелкий репчатый лук очистить от кожуры, сложить в стеклянную банку и залить 10 %-м раствором соли (100 г на 1 л), который каждые 3 дня надо менять и заливать новым 15 раз. Через 45 дней залить 3-процентным уксусом. Через 4 дня после этого лук будет готов к употреблению.

Чеснок в рассоле

Молодой чеснок с оформившимися небольшими головками очистить, промыть и нарезать кусочками длиной около 2–3 см. Затем опустить в подсоленный кипяток, вынуть шумовкой и остудить в холодной воде. Уложить в банку и залить холодным рассолом, приготовленным из равных частей уксуса и воды, добавить соль (0,5 стакана на литр жидкости). Придавить грузом, плотно закрыть и поставить в холодное место.

Через неделю чеснок готов к употреблению.

Яблоки натуральные

Яблоки помыть, очистить от кожицы, ножом из нержавеющей стали нарезать дольками и удалить сердцевину. Очищенные и нарезанные яблоки сохранять в 1 %-м растворе соли для предохранения от потемнения, затем бланшировать в течение 5–9 минут в воде при 85–90 °С, охладить и уложить в банки. Расфасованные плоды залить кипяченой водой; банки накрыть крышками и стерилизовать.

В пол-литровую банку уложить 330–350 г, яблок. Стерилизовать при слабом кипении воды: пол-литровые банки — 10 минут, литровые банки — 15 минут и сразу же укупорить.

Моченые яблоки

Мочить яблоки лучше всего в деревянной таре небольшой вместимости или в широкогорлых стеклянных банках. Дно и стенки тары рекомендуется застилать чистой, промытой ржаной (пшеничной, овсяной) соломой, слоем в 1 см, а также переслаивать и ряды яблок. На 10 кг яблок требуется 200–250 г соломы.

Подготовленные яблоки следует укладывать плодоножкой вверх как можно плотнее одно к другому, но без усилий, чтобы не было нажимов, во избежание образования потемнений. Сверху яблоки застилают соломой слоем 2–3 см, покрывают тканью (лучше полотном), прижимают кружком и гнетом, затем заливают охлажденным рассолом.

Для заливки яблок готовят специальный рассол, чаще всего с солодом (специально проращенные и высушенные зерна ячменя) или мукой, который называется суслом, или пеной. Для этого на 10 л кипяченой охлажденной воды берут 100 г соли, 200 г сахара и 100 г солода. Вместо сахара можно использовать стакан меда.

Солод добавляют в виде солодового сусла, для чего на 1 л воды берут 100 г солода. Смесь кипятят 10–15 минут. При этом соль и сахар должны полностью раствориться в воде.

Вместо солода к раствору можно добавить 100 г ржаной муки. В этом случае муку разводят сначала в небольшом количестве холодной воды (на 8 частей муки берут по массе 10 частей воды), а затем заваривают горячей водой. Перед заливкой раствор следует хорошо взболтать. Можно приготовить сусло и по

такому рецепту: 200 г сухарей ржаного хлеба разминают в холодной кипяченой воде, заливают кипятком, охлаждают, процеживают, добавляют в полученную жидкость 300 г сахара, по 2 столовые ложки соли и горчицы и доливают кипяток до 10 л.

Яблоки в кадке накрыть деревянным кружком, на который положить груз (обмытый камень). Поставить кадку в холодное место. В первые 3–4 дня яблоки будут впитывать много влаги, поэтому их необходимо доливать суслом или холодной водой. Уровень жидкости во время замачивания и хранения должен быть на 3–4 см выше деревянного круга. Через 30–40 дней яблоки будут готовы.

Грибы в маринаде

Молодые свежие грибы очистить, промыть и отваривать в подсоленной воде с уксусом в течение 15–20 минут, затем откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, грибы смешать с мелко нарезанным луком, добавить немного уксуса и заправить растительным маслом.

Состав: *грибы — 300 г, лук — 1 шт., растительное масло — 3–4 ст. ложки, уксус, соль.*

Грибы соленые с картофелем, капустой и огурцами

Отварить картофель в мундире, очистить и нарезать ломтиками. Соленые грибы мелко нарезать, квашеную капусту перебрать, отжать лишний рассол. Овощи смешать с грибами, добавить мелко нарезанный лук, полить маслом и уксусом, посыпать солью, перцем и хорошо перемешать. Блюдо украсить кружочками соленых огурцов, мелкими шляпками грибов, мелко изрубленной зеленью укропа и петрушки.

Состав: *грибы — 200 г, картофель — 200 г, квашеная капуста — 1 стакан, соленый огурец -1 шт., растительное масло — 2–3 ст. ложки, соль, перец, зелень.*

Соленые грибы с картофелем

Охлажденный отварной картофель нарезать ломтиками, добавить также нарезанные соленые грибы, репчатый лук, нарезанный полукольцами, заправить растительным маслом, поперчить, перемешать и выложить в салатник горкой, украсив

зеленью.

***Состав**: картофель — 40 г, соленые грибы — 60 г, репчатый лук — 20 г, растительное масло — 30 г, зелень, перец.*

Соленые грибы с луком

Отцедить грибы от рассола, лук нарезать кольцами. Грибы посыпать перцем и луком, залить растительным маслом. Украсить кольцами лука.

Состав: *соленые* грибы — 2 стакана, лук — 2 шт., растительное масло — 0,25 стакана, перец

Грибы табака

Для блюда следует использовать только шляпки белых грибов, подосиновиков, маслят, подберезовиков. С двух сторон их натереть солью, нашпиговать чесноком, посыпать перцем, слегка — мукой. Положить на горячую сковороду в разогретое растительное масло, закрыть крышкой и прижать ее сверху грузом. Грибы обжарить с двух сторон до румяной корочки. При подаче на стол полить томатным соусом.

***Состав**: грибы — 600 г, чеснок — 2 ст. ложки, перец, растительное масло — 3 ст. ложки, соус — 300 г, мука.*

Грибы с сельдереем

300 г, грибов нарезать брусочками. В 4–5 столовых ложках жира поджарить одну головку мелко нарезанного лука. Соединить с грибами и сельдереем, посолить и тушить на слабом огне, пока не станут мягкими. Если необходимо, время от времени подливать понемногу воды. Перед тем как кушанье снять с огня, добавить 2–3 столовые ложки мелко нарезанного укропа.

Закуска грибная

Подготовленные грибы (маслята, белые грибы, моховики, шампиньоны) сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и нарезать ломтиками. Посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Заправить растительным маслом, уксусом или лимонным соком, добавить лук.

Грибная икра

Два стакана сухих грибов (подосиновики, подберезовики, маслята) замочить в холодной воде, а когда грибы набухнут, воду слить. Снова залить грибы небольшим количеством воды и поставить на огонь. Отваренные и остывшие грибы пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить грибной бульон. Затем поджарить на растительном масле мелко рубленый репчатый лук. Лук соединить с грибной массой, посолить, добавить сахарный песок, уксус и тщательно вымешать.

Подать как самостоятельное блюдо в холодном виде либо приготовить бутерброды. Состав: сушеные грибы — 2 стакана, репчатый лук — 1 кг, растительное масло, сахарный песок, уксус, соль.

Икра из соленых грибов

Грибы промыть, дать стечь воде, мелко нарубить или пропустить через мясорубку. Лук мелко нарубить, слегка поджарить на растительном масле, охладить и смешать с грибами, добавить перец, соль по вкусу.

***Состав**: соленые или маринованные грибы — 250 г, лук — 1 шт., растительное масло — 1–2 ст. ложки, молотый черный перец, соль.*

Икра из свежих грибов

Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками и варить около часа, затем слить воду, охладить и пропустить через мясорубку. Добавить лук, поджаренный на растительном масле, и хорошо перемешать. Икру можно использовать сразу или разложить по банкам для длительного хранения.

***Состав**: грибы — 200–300 г, лук — 1–2 шт., растительное масло — 3–4 ст. ложки, перец, соль.*

Маринованная капуста

Приготовить маринад: гвоздику, корицу, соль, сахар и 3 %-й уксус прокипятить и процедить. Белокочанную капусту нашинковать соломкой и поместить в неокисляющуюся посуду, добавить подготовленный маринад и нагревать на плите до тех

пор, пока капуста не станет мягкой. Затем ее охладить, полить растительным маслом, перемешать и выложить в салатник.

Украсить клюквой, зеленым луком.

***Состав**: капуста — 150 г, растительное масло — 20 г, клюква — 20 г, зеленый лук.*

***Для маринада**: 3 %-й уксус — 25 г, сахарный песок — 20 г, корица, гвоздика, соль.*

Квашеная капуста с брусникой и луком

Квашеную капусту слегка отжать, если нужно — нарезать помельче. 0,5 стакана капустного рассола нагреть, поместить в него нашинкованный лук, корицу, гвоздику, добавить 2–3 столовые ложки воды, в которой была замочена брусника, и быстро нагреть, не допуская кипения. После этого рассол охладить, лук вынуть, смешать с капустой, добавить бруснику, немного брусничной воды, сахар и заправить по вкусу растительным маслом.

***Состав**: квашеная капуста — 400 г, лук — 2 шт., моченая брусника — 3 ст. ложки, корица, гвоздика — 3–4 шт., сахар.*

Морковь с зелеными помидорами

На дно кастрюли положить мелко нарезанные репчатый лук и зелень петрушки, нарезанные кружочками морковь и зеленые помидоры (можно соленые), посолить, поперчить, залить растительным маслом, варить 20–30 минут. Затем добавить толченый чеснок (4 дольки). К столу подавать в холодном виде как закуску.

***Состав**: морковь — 4–5 шт., зеленые помидоры — 5 шт., лук — 2 шт., чеснок, растительное масло — 3 ст. ложки, соль, перец, петрушка.*

Картофель отварной с орехами

Хорошо промытый картофель сварить в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Очищенные грецкие орехи, чеснок (2 дольки), стручковый перец истолочь с солью, добавить по вкусу винный уксус и нашинковать репчатый лук. Перемешать с картофелем, уложить горкой на тарелку и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Состав: *картофель — 5 шт., лук — 1 шт., грецкие орехи — 0,75 стакана, чеснок, зелень петрушки или укропа винный уксус стручковый перец соль*

Картофель с орехами и гранатом

Картофель, отваренный в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Подготовленный картофель уложить в салатнике горкой, полить соусом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Для соуса мелко измельченные ядра грецких орехов и чеснок истолочь с солью, добавить мелко нарезанный лук, сок граната и все тщательно перемешать.

Состав: *картофель — 2–3 шт., измельченные ядра грецких орехов — 1 ст. ложка, сок граната — 0,3 стакана, чеснок — 1–3 зубчика, мелко измельченная зелень — 0,5 ч. ложки,*

Редис с горячим картофелем

Отобрать средние корнеплоды редиса, срезать плодоножки и хвостики, промыть холодной кипяченой водой и уложить в салатник.

Отдельно подать горячий отварной картофель, политый маслом, также отдельно можно подать зелень.

Состав: *редис — 75 г, отварной картофель — 75 г, масло — 15 г, зелень.*

Редька с квасом или уксусом

Очищенную редьку пропустить через терку, посолить, заправить растительным маслом, квасом или уксусом. Украсить зеленым луком.

Состав: *редька — 120 г, растительное масло или квас — 20 г или 3 %-й уксус — 10 г, зеленый лук — 15 г, соль по вкусу.*

Редька с клюквенным соком

Нашинковать редьку, прибавить клюквенный сок и растительное масло. Дать постоять полчаса и подавать.

Состав: *редька — 100 г, клюквенный сок — 2 ст. ложки, растительное масло — 1 ст. ложка, соль.*

Редька с растительным маслом

Натертую на мелкой терке редьку заправить маслом, уксусом и посолить по вкусу. Можно заправить ее пассерованным в растительном масле луком. Сверху посыпать измельченной зеленью петрушки.

Состав: *редька — 250 г, растительное масло — 30–40 г, репчатый лук — 60 г, уксус, соль.*

Баклажаны по-грузински

Баклажаны испечь, снять кожицу и удалить жидкость с горечью, для чего положить их под гнет между двумя досками или посолить и оставить на 30 минут, затем отжать. Орехи и чеснок пропустить через мясорубку и растереть с баклажанами деревянной ложкой до образования пасты. Затем добавить уксус, соль, перец и все хорошо размешать. Этой пастой можно смазать нарезанные на полоски вдоль и пожаренные на растительном масле баклажаны. Подавать, посыпав зеленью.

Состав: *баклажаны — 4 шт., очищенные грецкие орехи — 1 стакан, чеснок — 1 шт., уксус, соль, перец.*

Сладкий стручковый перец по-алжирски

Печеные стручки перца почистить и нарезать соломкой. Репчатый лук нарезать кольцами. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом с уксусом. Украсить зеленью.

Состав: *стручковый перец — 90 г, репчатый лук — 50 г, оливковое масло — 30 г, уксус — 5 г, соль, перец, зелень.*

Свежий салат по-французски

Листья салата перед приготовлением перебрать, удалить сорную траву и гнилые листья, обрезать корни и промыть. Салат (один или в смеси с цикорием) перед самым обедом полить прованским маслом, прибавить немного уксуса, посыпать перцем, солью и перемешать.

Салат разрезать не следует, также как и добавлять сахарный песок. Можно прибавить немного чесночного сока.

Состав: *свежий салат — 400 г, прованское масло — 50 г,*

уксус, толченый перец, соль.

Лук-порей со сливами

Нарезать мелко две головки лука. Очистить и натереть на терке 1 морковь, поджарить ее с 5–6 столовыми ложками жира, посыпать столовую ложку муки и снова поджарить.

Затем добавить чайную ложку красного перца и развести горячей водой до получения соуса умеренной густоты. Посолить по вкусу и дать закипеть. Положить туда 5–6 стеблей лука-порея, нарезанного кружочками длиной 5 см. Когда лук закипит, прибавить 400 г, хорошо вымытых слив и 10–15 горошин черного перца. Варить до готовности на медленном огне.

Горох с черносливом

Заранее замоченный в теплой воде горох освободить от кожуры, сварить, пропустить через мясорубку. В эту массу добавить такое же количество недоваренного, освобожденного от косточек чернослива, тоже провернутого через мясорубку. Все это смешать с толчеными грецкими орехами, влить уксус, положить толченые гвоздички, чуточку соли и хорошо взбить. Взбитую массу выложить на тарелку, придать нужную форму и сверху сделать вилкой какой-нибудь рисунок.

***Состав**: сушеный горох — 200 г, чернослив — 200 г, грецкие орехи — 1 стакан, уксус — 1 ст. ложка, гвоздика — 3 шт., соль.*

Белая фасоль протертая

Белую фасоль перебрать, промыть, сварить и протереть. Миндаль замочить в теплой воде, удалить с него кожицу и мелко нарезать. Удалить стебельки от кишмиша и промыть его. Фасоль переложить на противень, смазанный маслом, добавить миндаль с кишмишем, хорошо перемешать, поставить на слабый огонь на 10–15 минут. Переложить на блюдо, украсить кусочками лимона и веточкой зелени.

***Состав**: фасоль — 300 г, кишмиш — 100 г, миндаль — 150 г, растительное масло — 2 ст. ложки, лимон — 1 шт., соль, зелень.*

Сельдерей фаршированный

Отобрать 5 корней сельдерея средней величины, очистить и вынуть сердцевину. Приготовить начинку из измельченной мякоти сельдерея, пучка зелени петрушки, 4–5 долек чеснока, добавив соли по вкусу и 2 столовые ложки жира. В кастрюлю влить 2,5 стакана воды, 3–4 столовые ложки растительного масла, положить соль и черный перец по вкусу. Как только вода закипит, опустить в нее сельдерей и варить, пока не станет мягким. Отдельно развести соком из 1 лимона столовую ложку (без верха) муки и за 5–6 минут до того, как снять кушанье с огня, залить сельдерей.

Подавать в холодном виде.

Пюре из фасоли

Сварить белую фасоль. Вынуть ее из воды и протереть через сито. Остывшее пюре переложить в миску и взбивать вилкой, прибавляя при этом понемногу растительное масло (можно добавить и лимонный сок). Готовое пюре посолить по вкусу и смешать с мелко нарезанным луком.

***Состав**: фасоль — 300 г, растительное масло — 2–3 ст. ложки, репчатый лук — 1–2 шт., соль.*

Кисель гороховый

Лущеный горох подсушить и потолочь в мелкую крошку. Полученную гороховую муку развести холодной водой, влить в подсоленную кипящую воду и варить минут 15–20. Готовый кисель разлить в тарелки и, когда он остынет, нарезать его на порции. Репчатый лук нашинковать и обжарить на растительном масле.

Подать гороховый кисель с растительным маслом, луком и зеленью.

***Состав**: горох — 80 г, вода — 200 г, растительное масло — 20 г, лук — 30 г, соль по вкусу.*

Закуска «Николашка»

Нарезать лимон с кожурой кружочками, разложить на тарелке. Кофе смолоть, смешать с сахаром в равных количествах и еще раз смолоть. Затем этой смесью посыпать каждый кружок лимона.

Хололная закуска из жареных баклажан с чесноком

Баклажаны вымыть, нарезать вдоль плода ломтями, выдержать 3 0 минут в подсоленной воде (столовая ложка соли на литр воды), отжать и обсушить тканью, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле. Уложив жареные баклажаны на блюдо, посыпать их растолченным чесноком, сбрызнуть яблочным уксусом, поместить в холодильник на 3–4 часа. Подавать в холодном виде.

Состав: *баклажаны — 500 г, масло растительное — для жарки, чеснок — 4–5 зубчиков, соль — по вкусу.*

Закуска из свеклы, изюма и лебеды

Свеклу натереть на крупной терке, у чернослива удалить косточки, листья лебеды мелко порубить. Подготовленные компоненты смешать, добавить соль, довести до кипения и охладить.

Состав: *свекла — 2 шт., чернослив — 10 шт., изюм — 1 ст. ложка, рубленые листья лебеды — 3 ст. ложки, соль.*

Икра овощная

Очищенные морковь, свеклу, яблоки без семенной камеры, зачищенную и промытую белокочанную капусту нарезать соломкой. Подготовленные продукты смешать, добавить воду, соль, рубленый репчатый лук, растительное масло и все перемешать, а затем довести до кипения. Готовую икру охладить до комнатной температуры, уложить в салатник и посыпать рубленым зеленым луком.

Состав: *морковь — 1 шт., свекла — 1 шт., яблоко — 1 шт., рубленая белокочанная капуста — 0,5 стакана, рубленый зеленый лук — 2 ст. ложки, лук — 1 шт., растительное масло — 4 ст. ложки, вода — 0,5 стакана, соль.*

Икра из свеклы и баклажанов

Баклажаны промыть, удалить загрязненные и загнившие места, пропустить через мясорубку вместе с кожицей и семенами. Свеклу очистить, промыть и нарезать соломкой. Лук очистить, промыть и нарезать полукольцами. В кастрюлю уложить

подготовленные свеклу, лук, баклажаны, добавить томат-пюре, соленую горячую воду. Довести до кипения и настаивать с закрытой крышкой 20–25 минут.

***Состав**: свекла — 2 шт., баклажан — 1 шт., лук — 2 шт., томат-пюре — 1 ст. ложка соль*

Свекольная икра с яблоками

Сварить и натереть на терке свеклу, добавить яблоко, тоже натертое, зеленый лук, заправить по вкусу растительным маслом, сахаром, солью, лимонной кислотой или соком лимона. Подавать, украсив зеленью или консервированными фруктами.

***Состав**: свекла — 3 шт., яблоко — 1 шт., зеленый лук — 20 г, растительное масло, соль, лимонная кислота.*

Икра баклажанная

Испечь или сварить баклажаны до мягкости, снять с них кожицу и дать соку стечь. Мякоть мелко нарубить. Мелко нарезанный репчатый лук слегка поджарить на растительном масле, добавить томат или свежие помидоры. Смешать с баклажанами и всю массу потушить до густоты. После этого заправить растительным маслом, уксусом, солью и толченым чесноком. Посыпать зеленым луком и зеленью петрушки.

***Состав**: баклажаны — 500 г, лук — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, уксус — 1 ст. ложка, томат — 3 ст. ложки, или помидоры — 2–3 шт., специи, зелень.*

Икра из картофеля и перца

Картофель очистить, промыть, отварить в подсоленной воде и тщательно размять. Сладкий перец испечь в духовке или обжарить на растительном масле, освободить от семян, снять кожицу, измельчить острым ножом или пропустить через мясорубку вместе с чесноком (5 долек). Картофельное пюре соединить с измельченным перцем, чесноком, посолить, добавить молотый перец (красный или черный), по вкусу — уксус. Смесь тщательно размешать с растительным маслом.

***Состав**: картофель — 5–6 шт., сладкий болгарский перец — 1 кг, чеснок растительное масло — 0,5 стакана, соль, перец, уксус.*

Икра из хлеба и чеснока

Чеснок растереть с солью, добавить измельченные ядра грецких орехов и снова растереть. Намоченные в воде ломтики пшеничного хлеба отжать и смешать с чесночноореховой массой. Полученную массу взбить деревянной ложкой, постепенно подливая растительное масло, до образования пюре, приправить лимонным соком. Икру выложить в салатницу, разгладить ножом.

***Состав**: пшеничный хлеб — 200 г, чеснок — 3 средние головки, грецкие орехи — 20 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, лимонный сок или столовый уксус — 15 г.*

Холодец картофельный

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, горячим протереть сквозь сито, добавить перец, поджаренный лук, хорошо перемешать. Подготовленную массу развести отваром, в котором варился картофель, до консистенции густой сметаны. Выложить в тарелки слоем 4–5 см, выровнять, сверху ложкой сделать рельефный рисунок и поставить в прохладное место на 2–3 часа.

Готовый холодец нарезать на порции и подать с чесночной или острой заправкой, кетчупом или томатным соусом, посыпать зеленью.

***Состав**: картофель — 10 шт., лук — 2 шт., растительное масло — 4 ст. ложки, соль, перец, зелень, заправка.*

Сациви из баклажанов

Помыть 6 баклажанов среднего размера, обрезать у них концы, разрезать вдоль и положить на 10 минут в кипяток. Затем выложить на стол и полчаса держать под прессом. А пока приготовить фарш: истолочь 300 г, очищенных грецких орехов, 4 зубчика чеснока, четверть стручкового перца, нарезать 3 головки репчатого лука и одну свежую петрушку. В эту смесь добавить немного соуса сацибели и начинить ею баклажаны. Оставшимся соусом залить их сверху и на три дня поставить на холод.

Приготовление соуса сацибели. Растолочь в ступке 100 г, грецких орехов, 1 зубчик чеснока, изрубить 1 головку репчатого лука, если есть — зелень кинзы или мяты, залить все это стаканом кипяченой воды с уксусом и добавить по вкусу красный молотый перец и соль.

Винегрет с шампиньонами

Морковь, картофель, свеклу отварить целиком, почистить, нарезать кубиками, смешать с нарезанными кубиками луком и огурцом, посолить, заправить маслом, перцем и сахаром по вкусу. Шампиньоны нарезать ломтиками, потушить на растительном масле до готовности и охладить. Помидоры и яблоки нарезать кубиками и соединить с охлажденными шампиньонами.

Овощной винегрет перемешать с подготовленной массой, украсить мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

***Состав**: шампиньоны — 100 г, помидоры — 1 шт., яблоко — 1 шт., морковь — 1 шт., небольшая свекла — 1 шт., картофель — 2 шт., соленый огурец — 1 шт., растительное масло — 2–3 ст. ложки, уксус, сахар, черный молотый перец.*

Винегрет с грибами

Свежие мясистые грибы отварить в подсоленной воде до готовности, охладить, нарезать кубиками. Отварной картофель, морковь, свеклу, сырой лук, соленый огурец также нарезать кубиками и все перемешать. Заправить растительным маслом, добавить по вкусу соль, молотый перец, уксус. Сверху блюдо посыпать нарезанной зеленью лука, петрушки, укропа.

Количество грибов должно составлять четверть или треть общей массы овощей. Для приготовления винегрета можно использовать соленые или маринованные грибы.

Салат из свежих грибов

Грибы отварить в течение 20–25 минут, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь, потом нарезать ломтиками. Мелко накрошить лук (репчатый или зеленый) и смешать с грибами. Смесь заправить растительным маслом, уксусом, черным перцем, посолить и перемешать.

***Состав**: грибы — 200 г, лук — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, уксус — 1 ч. ложка, соль, перец.*

Салат из свежих грибов с картофелем

Отварить картофель в кожуре, очистить и нарезать ломтиками. Грибы отварить в подсоленной воде, нарезать

ломтиками и смешать с картофелем. В смесь добавить мелко нарезанный лук, масло, уксус, горчицу, перец и перемешать, затем подлить немного охлажденного грибного отвара и еще раз размешать. Блюдо украсить кружками красных помидоров, посыпать мелко рубленым зеленым укропом.

***Состав**: грибы — 150 г, картофель — 200 г, лук — 1 шт., растительное масло — 2–3 ст. ложки, уксус — 1 ст. ложка, горчица — 1 ч. ложка, помидоры — 2 шт., соль, перец, укроп.*

Салат из соленых грибов с картофелем

Вареный картофель, огурцы и соленые грибы нарезать, лук покрошить и все перемешать. Заправить растительным маслом, посолить, поперчить и посыпать рубленой зеленью.

***Состав**: соленые грибы — 1 стакан, картофель — 3 шт., соленый огурец — 1 шт., лук — 1 шт., растительное масло — 0,25 стакана, укроп или петрушка, перец, соль.*

Салат из соленых грибов и квашеной капусты

Грибы промыть, отцедить, нарезать ломтиками, смешать с отжатой квашеной капустой и нарезанным репчатым или зеленым луком. Смесь заправить растительным маслом, сахаром, добавить соль и перемешать. Салат выложить в салатник, посыпать черным перцем и украсить веточками петрушки.

***Состав**: грибы — 200 г, капуста — 200 г, лук — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, сахар — 1 ч. ложка, соль, перец.*

Салат из маринованных грибов со сладким перцем

Маринованные грибы нарезать соломкой, яблоко — дольками, сладкий перец — кусочками. Лук нарезать тонкими кольцами, залить кипятком на 2 минуты, затем воду слить. Все перемешать, добавить уксус, соль, растительное масло.

***Состав**: маринованные грибы — 100 г, лук — 3 шт., яблоки — 1–2 шт., красный сладкий перец — 2 шт., уксус — 0,5 ч. ложки, растительное масло — 3–4 ст. ложки, соль.*

Салат из маринованных грибов с яблоками

Грибы нарезать соломкой, яблоки натереть на крупной терке, лук мелко нашинковать. Все продукты перемешать, заправить маслом, сахаром и перцем по вкусу, посолить. Выложенную в салатник массу украсить колечками лука и зеленью укропа.

***Состав**: маринованные грибы — 300 г, яблоко — 1 шт., лук — 2 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, сахар, молотый перец, соль, зелень укропа.*

Салат из соленых грибов с огурцами и картофелем

Грибы промыть, отцедить и нарезать ломтиками. Свежие или соленые огурцы, отваренный и очищенный от кожуры картофель нарезать брусочками. Подготовленные продукты смешать, заправить растительным маслом, добавить сахар, посолить и перемешать. Салат выложить на тарелку, посыпать нарезанным зеленым луком и украсить листьями зеленого салата.

***Состав**: грибы — 200 г, огурец — 1 шт., картофель — 400 г, растительное масло — 1–2 ст. ложки, сахар, соль.*

Салат грибной с помидорами

Соленые грибы и свежие помидоры нарезать ломтиками, репчатый лук — полукольцами. Все это перемешать с зеленым горошком, посолить, заправить растительным маслом, уксусом и украсить зеленью петрушки.

***Состав**: соленые грибы — 75 г, помидоры — 25 г, лук — 20 г, зеленый горошек — 10 г, масло — 10 г, соль, 3 %-й уксус, зелень.*

Салат из сухих грибов с кукурузой

Предварительно замоченные грибы отварить и нашинковать соломкой. Картофель отварить и нарезать ломтиками. Отваренные или консервированные зерна кукурузы перемешать с грибами, добавить нарезанный лук. Заправить растительным маслом и уксусом, посыпать сахаром, посолить и перемешать. Салат украсить зеленью.

***Состав**: сухие грибы — 50 г, кукуруза — 0,5 стакана, картофель — 1 шт., лук — 1 шт., растительное масло — 0,25 стакана, уксус, сахар, укроп или петрушка, соль.*

Салат грибной

Свежие грибы почистить, промыть, отварить и нарезать ломтиками. Чеснок мелко покрошить, свежую петрушку нарезать кусочками. Все перемешать.

Отдельно приготовить маринад: уксус, растительное масло, соль, перец соединить, прокипятить, а затем процедить.

Грибы уложить в салатник, залить маринадом, украсить свежей зеленью.

***Состав**: отварные белые грибы — 60 г, чеснок — 10 г, зелень петрушки — 10 г.*

***Для маринада**: уксус, растительное масло — 15 г, соль, перец.*

Салат минский

Промытые и почищенные шампиньоны отварить и нарезать ломтиками, добавить вареный картофель и репчатый лук, нарезанные мелкими кубиками. Квашеную капусту промыть и порубить. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить растительным маслом с уксусом, добавив чуть-чуть сахара.

Уложить горкой в салатнике и украсить зеленью петрушки.

***Состав**: шампиньоны — 120 г, картофель — 280 г, репчатый лук — 60 г, квашеная капуста -90 г, растительное масло — 30 г, 3 %-й уксус — 5 г, сахарный песок, соль, перец, зелень.*

Салат из шампиньонов с луком

Грибы отварить, охладить, нарезать полукольцами, добавить рубленый лук, заправить растительным маслом, посолить и поперчить.

***Состав**: шампиньоны — 400 г, лук — 2 шт., растительное масло — 4 ст. ложки, перец, соль.*

Грибной салат по-белорусски

Картофель отварить, нарезать ломтиками, добавить нашинкованную капусту и рубленый лук, нарезанные отварные шампиньоны. Заправить уксусом, растительным маслом, посыпать сахаром, посолить и перемешать.

***Состав**: шампиньоны — 100 г, картофель — 3 шт., лук — 1 шт., квашеная капуста — 0,5 стакана, растительное масло — 0,25 стакана, уксус, сахар, соль.*

Пьемонтский салат

Вареный картофель и белые сырые трюфели нарезать соломкой, смешать и полить салатной заправкой из уксуса и оливкового масла. Выложить горкой в салатник.

***Состав**: картофель — 300 г, трюфели — 50 г, уксус — 20 г, оливковое масло — 40 г.*

Салат из соленых рыжиков

Вынутые из рассола рыжики сполоснуть и нарезать мелкими полосками. Очищенный лук и яблоко вымыть и нарезать брусочками. Все вместе перемешать с маслом, заправить по вкусу перцем и сахаром. Украсить салат кольцами лука или посыпать нарезанной зеленью.

***Состав**: соленые рыжики — 250 г, репчатый лук — 1 шт., яблоко — 1 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, молотый перец, сахар.*

Салат из свежих помидоров

Помидоры нарезать острым ножом кружочками, уложить в салатник, заправить солью, перцем, сверху посыпать кольцами репчатого лука и полить заправкой: в растительное масло добавить лимонный сок, перец, соль, все это тщательно перемешать.

***Состав**: помидоры — 80 г, репчатый лук — 25 г, соль, перец.*

***Для заправки**: растительное масло, лимонный сок, перец, соль.*

Салат из свежих помидоров и риса

Помидоры нарезать кружочками. Рис выложить на мелкую тарелку, вокруг разложить кружочки помидоров, оформить фигурными огуречными дольками. Помидоры посолить.

***Состав**: помидоры — 7–8 шт., свежие огурцы — 2–3 шт., вареный рис — 3–4 ст. ложки,*

Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов

Нарезать помидоры и лук, посолить, сильно поперчить и

перемешать с размельченными орехами, толченными с чесноком, и с растительным маслом. До подачи на стол подержать салат на холоде.

***Состав**: помидоры — 300–400 г, лук — 1 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, орехи — 0,5 стакана, чеснок, соль, перец.*

Салат из свежезамороженных помидоров

Уложить помидоры в дуршлаг и на несколько секунд опустить в кастрюлю с горячей водой, после чего снять кожицу. Не дожидаясь, пока помидоры оттают, нарезать их кружочками, оставить в салатнике, пока не разморозятся. Добавить нашинкованный репчатый лук, заправить растительным маслом, посолить.

***Состав**: помидоры — 500 г, лук — 1 шт., растительное масло — 2–3 ст. ложки, соль.*

Салат из огурцов и помидоров

Огурцы, помидоры, яблоко тщательно вымыть. Очищенные огурцы нарезать брусочками. Очищенный лук вымыть, нарезать соломкой и перышками. Яблоки нарезать мелкими, а помидоры крупными кубиками. Все продукты перемешать с растительным маслом, заправить солью и сахаром по вкусу. Салат выложить на блюдо, на листья зеленого салата.

***Состав**: свежие огурцы — 250 г, помидоры — 200 г, яблоко — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., нарезанный зеленый лук — 1 ст. ложка, растительное масло — 3 ст. ложки, соль сахар.*

Салат из огурцов

Огурцы очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, залить уксусом и дать настояться под крышкой в течение 30 минут. Затем добавить масло, соль, перец, осторожно перемешать и подавать на стол.

***Состав**: огурцы — 4 шт., растительное масло — 1 ст. ложка, 9 %-й уксус — 0,5 стакана, соль, перец.*

Пестрый салат из свежих огурцов

Вымытые огурцы, стручок перца, помидоры, редиску нарезать одинаковыми ломтиками, кубиками или брусочками, смешать с зеленью и соусом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

***Состав**: огурцы — 2 шт., красный перец — 1 стручок, помидоры — 2 шт., зеленый лук — 50 г, редис — 4 шт., соус из растительного масла — 0,5–0,75 стакана, укроп, зелень петрушки.*

Салат «Гаспачо»

Помидоры и свежие огурцы, не очищая, нарезать ломтиками, лук нашинковать, панировочные сухари поджарить. Все смешать и заправить маринадом, добавив молотый перец.

***Состав**: огурцы — 3 шт., помидоры — 3 шт., сухари, лук — 1 шт., маринад.*

Салат из огурцов с гречневой кашей

Нарезать соломкой свежие огурцы, смешать их с рассыпчатой гречневой кашей, добавить рубленые чеснок (4 дольки) и лук, посолить, поперчить, полить соусом, посыпать рубленой зеленью сельдерея.

***Состав**: огурцы — 5 шт., гречневая каша — 4 ст. ложки, соус — 4 ст. ложки, чеснок, лук — 1 шт., зелень — 2 ст. ложки, соль, перец.*

Немецкий салат

Вымытые и очищенные яблоки нарезать тонкими ломтиками. Неочищенный картофель запечь в жарочном шкафу, остудить и вынуть сердцевину картофеля, потом смешать его с огурцами, нарезанными ломтиками, репчатым луком, нарезанным полукольцами. Все подготовленные продукты положить в салатник, посолить, поперчить, перемешать и полить заправкой из уксуса и оливкового масла.

При подаче к столу посыпать мелко рубленой зеленью.

***Состав**: картофель — 200 г, яблоки — 200 г, соленые огурцы — 200 г, репчатый лук — 50 г, уксус — 20 г, оливковое масло — 40 г, соль, перец, зелень.*

Салат «Контраст»

Картофель, свеклу сварить, охладить. Репчатый лук обжарить. Картофель и свеклу нарезать кубиками. Все посолить, перемешать с луком, заправить растительным маслом.

В салатник уложить горкой и украсить зеленью петрушки.

***Состав**: картофель — 100 г, свекла — 75 г, лук — 50 г, растительное масло — 30 г, зелень, соль.*

Салат овощной

Картофель отварить, очистить и нарезать кружочками. Зеленый салат вымыть, обсушить и нарезать тонкой лапшой. Свеклу отварить, очистить и натереть на крупной терке. Лук мелко порезать. Приготовленные таким образом овощи залить соусом. Приготовление соуса. В 100 г, воды развести уксус, добавить растительное масло, черный молотый перец и соль.

***Состав**: картофель — 300 г, зеленый салат — 200–250 г, свекла — 1 шт., репчатый лук — 2 шт.,*

***Для соуса**: растительное масло — 3 ст. ложки, 3 %-й яблочный уксус — 1 ст. ложка, черный молотый перец, соль.*

Салат таежный

Вареные картофель и морковь нарезать кубиками. Грибы отжать от рассола и нарезать. Добавить зеленый горошек, мелко нарезанный зеленый лук, клюкву. Посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать.

При подаче на стол посыпать зеленью укропа и петрушки.

***Состав**: картофель — 6 шт., морковь — 1 шт., консервированные грибы — 200 г, зеленый горошек — 100 г, клюква, зеленый лук, растительное масло, соль, перец, зелень.*

Салат лесника

Вареный картофель нарезать кубиками, сушеные грибы промыть, отварить и нарезать так же, как и картофель, лук репчатый — полукольцами. Соединить все вместе, добавить часть клюквы, посолить, поперчить, заправить салатной заправкой и перемешать.

***Состав**: картофель — 6 шт., лук — 2 шт., клюква — 100 г, салатная заправка — 100 г, сушеные грибы — 150 г, соль, перец, зелень.*

Салат овощной с консервированной морской капустой

Белокочанную капусту тонко нашинковать, растереть с солью, слегка отжать. Перец нашинковать, лук мелко нарезать. Подготовленные овощи — капусту, перец и большую часть лука — соединить с морской капустой, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и сахаром. Положить в салатник, оформить нарезанным огурцом и посыпать зеленым луком.

Состав: *консервированная морская капуста — 150–200 г, белокочанная капуста — 150 г, зеленый лук — 50 г, сладкий перец — 100 г, свежий огурец — 1 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, сахар — 20 г.*

Салат из капусты с огурцами

Капусту тонко нашинковать, перетереть с солью до появления сока, перемешать с нарезанными огурцами и укропом. Добавить по вкусу уксус, растительное масло и сахар.

Салат лимонный

Белокочанную капусту нашинковать соломкой, перетереть ее. Морковь и яблоки нашинковать соломкой. Капусту, яблоки, морковь смешать, посолить, добавить сахарный песок, лимонный сок, заправить оливковым маслом.

В салатник уложить горкой, украсить кружочками лимона, зеленью петрушки.

Состав: *капуста — 150 г, морковь — 50 г, яблоко — 0,5 шт., оливковое масло — 30 г, соль, сахарный песок, лимонный сок, кружочки лимона, зелень петрушки.*

Салат из белокочанной капусты с яблоками

Целые сладкие яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками, промытый сельдерей нарезать соломкой, белокочанную капусту — тонкой соломкой. Все продукты перемешать, заправить сахаром и уксусом.

Состав: *капуста — 500 г, сельдерей — 1 стебель, яблоки — 2 шт., 3 %-й уксус — 0,25 ст. ложки, сахарный песок — 2 ст. ложки,*

Салат из краснокочанной капусты

Обработанную краснокочанную капусту нашинковать тонкой соломкой, выложить в посуду, посолить, поперчить и перетереть руками, пока капуста не станет мягкой и не выделится сок. Заправить ее смесью оливкового масла и уксуса и поставить в холодильник на 3–4 часа для маринования. Капусту можно подавать как самостоятельное холодное блюдо и как добавку к гарниру горячего блюда.

***Состав**: капуста — 300 г, соль, перец, винный 3 %-й уксус — 60 г, оливковое масло — 175 г.*

Салат из краснокочанной капусты «Мариша»

Капусту нашинковать соломкой и припустить в течение 5 минут, заправить уксусом. Яблоки почистить и нарезать соломкой. Все смешать, посолить, поперчить, полить растительным маслом, украсить зеленью.

***Состав**: капуста — 100 г, яблоки — 60 г, оливковое масло — 25 г, уксус, соль, перец, зелень.*

Салат из краснокочанной капусты с изюмом

Краснокочанную капусту нарезать соломкой. Изюм перебрать, промыть и залить горячей водой так, чтобы изюм был покрыт: проварить 1–2 минуты и охладить. Изюм вместе с отваром смешать с подготовленной краснокочанной капустой, добавить соль, растительное масло.

***Состав**: краснокочанная капуста — 0,3 шт., изюм — 2 ст. ложки, растительное масло — 4 ст. ложки, соль.*

Салат из краснокочанной капусты с листьями крапивы

Краснокочанную капусту нарезать соломкой, лук порубить, листья крапивы перебрать, помыть, мелко порубить. Капусту, лук, листья крапивы смешать, добавить соль, сахар по вкусу, растительное масло и перемешать.

***Состав**: краснокочанная капуста — 0,3 шт., лук — 1 шт., рубленые листья крапивы — 3 ст. ложки, растительное масло — 3 ст. ложки, соль, сахар.*

Салат из цветной капусты и листьев редиса

Цветную капусту разделить на кочешки и мелко порубить. Редис промыть и нарезать тонкими ломтиками, листья редиса тщательно промыть и мелко порубить. Подготовленные овощи и листья редиса смешать, посолить и заправить растительным маслом.

***Состав**: цветная капуста — 1 головка, редис с листьями — 10 шт., растительное масло — 4 ст. ложки, соль.*

Салат январский

В квашеную капусту добавить натертые на терке морковь и редис, толченые орехи. Все перемешать, заправить смесью масла, рассола и сока.

***Состав**: квашеная капуста — 200 г, морковь — 2 шт., редька — 2 шт., грецкие орехи или арахис — 80-100 г, растительное масло — 3 ст. ложки, капустный рассол, клюквенный сок.*

Салат из кислой капусты

Квашеную капусту промыть и порубить. Яблоки, морковь, вареную свеклу, вареный картофель, соленые грибы нарезать кубиками. Все это смешать, заправить растительным маслом и выложить в салатник горкой. Украсить зеленью петрушки.

***Состав**: квашеная капуста — 150 г, яблоко — 0,5 шт., морковь — 0,5 шт., свекла — 0,5 шт., вареный картофель — 100 г, грибы — 25 г, растительное масло — 40 г, зелень.*

Салат из квашеной капусты

Квашеную капусту разрыхлить вилкой, на терке натереть очищенную морковь, добавить в нее растительное масло. Смешать с капустой. Положить тмин и черный перец, выложить в салатник и сверху посыпать очищенными измельченными грецкими орехами.

***Состав**: квашеная капуста — 250 г, морковь, растительное масло, тмин — 1 ложка, черный перец, орехи — 100 г.*

Салат из моркови или брюквы

Обмытую морковь очистить, натереть на крупной терке, затем заправить соком и сахаром.

Состав: *морковь — 3–4 шт. или 0,5 брюквы, кислый ягодный сок — 3–4 ст. ложки, сахар.*

Салат из моркови или брюквы с крыжовником

Овощи натереть, слегка смешать с компотом, заправить сахаром. Можно посыпать зеленью.

Состав: *морковь или брюква — 400 г, компот из крыжовника или ревеня — 1 стакан, сахар.*

Салат из моркови с квашеной капустой

Морковь натереть, смешать с квашеной капустой и заправить. При желании к салату можно добавить натертое кислое яблоко или изрубленный чернослив (предварительно замочив его и удалив косточки).

Состав: *морковь — 2–3 шт., квашеная капуста — 200 г, растительное масло — 3–4 ст. ложки, сахар, яблоко — 1 шт. или сливы — 0,5 стакана.*

Салат из моркови с крапивой и чесноком

Морковь натереть на крупной терке, смешать с рублеными листьями крапивы, чесноком, грецкими орехами, добавить лимонный сок, соль, посыпать зеленым луком.

Состав: *морковь — 5 шт., листья крапивы — 4 ст. ложки, соус — 4 ст. ложки, грецкие орехи — 1 ст. ложка, лимонный сок — 4 ст. ложки, зеленый лук — 2 ст. ложки, соль, чеснок.*

Салат из моркови с апельсином

Морковь очистить, разрезать по длине и удалить сердцевину, помыть, дать стечь воде. Смешать соль, сахарную пудру и сок лимона. Натереть в этот сок морковь и хорошо все перемешать. Добавить очищенные и нарезанные ломтики апельсина. Подавать салат сильно охлажденным.

Состав: *морковь — 500 г, апельсин — 2 шт., соль, сахарная пудра — 1 ст. ложка, лимон.*

Салат из перца с помидорами

Очищенные от сердцевины стручки перца нарезать соломкой и смешать с ломтиками помидоров, шинкованным репчатым луком, мелко нарезанной петрушкой, посолить и заправить растительным маслом и уксусом.

***Состав**: перец — 4 стручка, помидоры — 3 шт., лук — 1 шт., зелень петрушки, растительное масло — 2–3 ст. ложки, уксус — 1 ст. ложка, соль.*

Салат из перца с лимоном

Хорошо вымытые помидоры и перец ошпарить кипятком, опустить в холодную воду, снять кожицу. Нарезать перец и лук тонкими кольцами, помидоры — кружочками. Выложить в салатник и приправить солью и сахаром, посыпать молотым перцем и полить соком лимона.

***Состав**: сладкий перец — 4–5 стручков помидоры — 2 шт., лук — 1 шт., лимон — 0,5 шт.*

Салат из перца по-венгерски

Вымытые, обсушенные, очищенные от сердцевины стручки перца нарезать в виде лапши, смешать с ломтиками помидоров, луком, петрушкой, подсолнечным маслом и уксусом. Стручки перца положить на сковороду и без добавления жира запечь со всех сторон до получения красивого коричневого оттенка, затем быстро переложить в миску, плотно прикрыть крышкой, после чего тонкую кожицу можно легко удалить. У больших стручков следует удалить черенки и сердцевину. После такой обработки их можно использовать для фарширования с последующим запеканием в духовом шкафу.

***Состав**: болгарский перец — 250 г, помидоры — 250 г, лук — 1 шт., зелень петрушки, растительное масло — 1 ст. ложка, уксус.*

Салат из сладкого перца с помидорами

Перец запечь в духовке до получения красивого коричневого цвета, очистить от кожицы, нарезать в виде лапши, смешать с ломтиками помидоров, нарезанным кольцами луком, толченым чесноком, посолить, заправить соком лимона и растительным

маслом, посыпать зеленью петрушки.

Состав: *сладкий перец — 250 г, помидоры — 300 г, репчатый лук — 2 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, чеснок — 2 дольки, соль, лимонный сок — 1 ч. ложка, зелень петрушки.*

Салат из красного перца с крапивой

Стручковый перец нарезать соломкой, крапиву мелко порубить, морковь натереть на крупной терке. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, лимонный сок и растительное масло, посыпать рубленой зеленью мяты.

Состав: *сладкий красный перец — 6 стручков, листья крапивы — 4 ст. ложки, растительное масло — 4 ст. ложки, морковь — 1 шт., зелень мяты — 1 ст. ложка, лимонный сок — 1 ст. ложка, перец, соль.*

Салат из зеленого жареного красного перца по-венгерски

Стручки перца вымыть, удалить семена и постепенно опустить стручки в плоскую кастрюльку с кипящим растительным маслом. Через несколько минут вынуть цедильной ложкой, охладить и очистить от кожицы. Репчатый лук очистить и нарезать перышками, зеленую петрушку вместе с эстрагоном мелко изрубить. Стручки перца нарезать соломкой, добавить репчатый лук, зелень и растительное масло, сбрызнуть уксусом, приправить солью и сахаром.

Состав: *зеленые стручки красного перца — 500 г, растительное масло — 1 стакан, репчатый лук — 150 г, зелень петрушки — 1 пучок, эстрагон — 2 листика, уксус, сахар.*

Мельничий салат

Сладкий стручковый перец нарезать не очень мелко. Свежие помидоры нарезать ломтиками, свежие очищенные огурцы — кружочками, а репчатый лук дольками (предварительно залить холодной водой для удаления горечи). Все смешать, всыпать мелко нарезанную петрушку, укроп, посолить, заправить растительным маслом с уксусом.

Состав: *стручковый перец — 200 г, помидоры — 200 г, огурцы — 400 г, репчатый лук — 100 г, укроп и петрушка — 1 пучок, масло, уксус, соль.*

Салат «Фантазия»

Салат латук, сельдерей перебрать, промыть и нарезать соломкой. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать так же. Дольки апельсинов очистить от кожицы и семян и нарезать ломтиками. Подготовленные продукты перемешать, полить заправкой из уксуса, оливкового масла и мелко нарубленной мяты.

При подаче выложить в салатник или в вазочку.

Состав: *салат латук — 150 г, сельдерей — 75 г, яблоки — 150 г, апельсины — 100 г,*

Для заправки: *уксус — 15 г, оливковое масло — 30 г, мята.*

Салат «Бомбей»

Листья салата нашинковать соломкой. Сладкий стручковый перец порезать соломкой. Рис перебрать, промыть и отварить в подсоленной воде. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом с уксусом.

При подаче украсить зеленью.

Состав: *салат — 50 г, стручковый перец — 100 г, отварной рис — 60 г, оливковое масло — 30 г, уксус — 5 г, соль, перец, зелень.*

Салат «Иоланта»

Зелень сельдерея промыть и мелко нарезать, печеную свеклу и сырую морковь нарезать соломкой. Отдельно каждый нарезанный овощ заправить оливковым маслом с уксусом, солью. При подаче в салатник уложить отдельно заправленные овощи букетами.

Состав: *сельдерей — 200 г, свекла — 200 г, морковь — 200 г, оливковое масло — 40 г, винный 3 %-й уксус — 20 г, соль.*

Салат из сельдерея с ореховым соусом

Порубить зелень сельдерея. Приготовить соус: грецкие орехи потолочь с чесноком до получения однородной маслянистой массы, добавить размоченный и хорошо отжатый ломтик белого хлеба, уксус и растительное масло. Посолить, поперчить.

Состав: *зелень сельдерея — 100 г, грецкие орехи — 0,5*

стакана, чеснок — 5–6 долек, уксус — 2 ст. ложки, растительное масло — 2 ст. ложки, соль, перец.

Салат из сырой свеклы

Свеклу и морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке, добавить растертый с солью чеснок (2 дольки), измельченные грецкие орехи. Все перемешать. Заправить растительным маслом и уксусом.

Состав: *свекла — 1 шт., морковь, чеснок, грецкие орехи — 5 шт.*

Салат из печеной свеклы

Испечь в духовке свеклу, очистить, нарезать соломкой, посолить, поперчить, добавить масло, уксус, перемешать и всыпать зелень укропа или петрушки.

Состав: *свекла — 3 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, уксус — 0,25 стакана, укроп или зелень петрушки, соль, перец.*

Салат из свеклы с грибами

Свеклу и хорошо промытые сушеные грибы отварить по отдельности. Свеклу очистить и натереть на крупной терке, отваренные грибы мелко нарезать. Нашинкованный репчатый лук обжарить на растительном масле, затем добавить подготовленные свеклу и грибы, немного потушить все вместе. Измельчить чеснок (2 дольки), положить в массу, все хорошо перемешать, добавив соль и перец. Перед подачей выдержать на холоде полчаса. Выложить в салатник горкой, украсить веточками петрушки.

Состав: *свекла — 4 шт., сушеные грибы — 50 г, лук — 3 шт., масло — 100 г, чеснок, соль, перец, растительное масло, зелень петрушки.*

Салат из свеклы с сушеными грибами

Свеклу отварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать соломкой и заправить уксусом. Одну луковицу мелко порубить, потушить в масле. Отваренные грибы и вторую луковицу нарезать соломкой, чеснок истолочь. Все продукты смешать, посолить и

заправить сахаром по вкусу.

***Состав**: свекла — 1 кг, сушеные белые грибы — 100 г, лук — 2 шт., растительное масло -100 г, чеснок — 2–3 дольки, уксус, сахар, соль.*

Салат из свеклы с хреном

Свеклу хорошо вымыть в холодной воде и испечь в духовке. Затем очистить от кожицы и нарезать ломтиками зубчатым ножом. Очищенный хрен натереть на мелкой терке. Свеклу выложить в салатницу, пересыпать каждый ряд тертым хреном и полить заправкой из уксуса, масла, соли. Салат можно приготовить из вареной свеклы.

***Состав**: свекла — 1,5 кг, растительное масло — 5–6 ст. ложек, уксус — 4–5 ст. ложки, тертый хрен — 2 ст. ложки, перец, соль.*

Салат из авокадо, краснокочанной капусты, сельдерея и огурцов

Сельдерей (коренья или черешки) вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой и пассеровать в оливковом масле. Огурцы вымыть и измельчить так же. Капусту краснокочанную вымыть и очень мелко нарубить. Плоды авокадо вымыть, разрезать вдоль на половинки, вынуть из них мякоть и нарезать соломкой. Подготовленные компоненты смешать, посолить по вкусу, уложить в кожуру от авокадо, украсить мелким маринованным луком или свежей зеленью.

***Состав**: авокадо — 2 шт., капуста краснокочанная — 200 г, сельдерей, корень или черешки, — 200 г, огурцы свежие — 200 г, масло оливковое — 50 г, соль — по вкусу.*

Салат из гороха с солеными огурцами

Предварительно замоченный горох отварить и охладить. Соленые огурцы очистить от кожицы, семян и нашинковать, соединить с горохом, добавить мелко нарезанный лук, все заправить растительным маслом, солью, пряностями и перемешать. Выложить в салатник и посыпать рубленой зеленью.

***Состав**: горох — 1 стакан, соленые огурцы — 3 шт., репчатый лук — 1–2 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, соль,*

молотый перец, зелень.

Салат из красной фасоли

Красную фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой и варить до готовности. Откинуть на сито, остудить, посыпать солью, перцем, полить уксусом, смешанным с растительным маслом, и хорошо перемешать. Подать в салатнике украшенным луком и веточками зелени петрушки и кинзы.

Состав: *фасоль — 300 г, репчатый лук — 4 шт., растительное масло — 4 ст. ложки, уксус — 2–3 ст. ложки, соль, перец, зелень кинзы и петрушки.*

Салат из редиса

Редис измельчить на грубой терке, залить смешанным с водой лимонным соком, приправить сахаром и солью. Салат сбрызнуть растительным маслом и оставить на некоторое время отстояться.

Состав: *редис — 400 г, лимон — 1 шт., сахар — 2 куска, соль, растительное масло — 1 ст. ложка.*

Салат освежающий с редькой

Редьку, морковь, яблоки тщательно вымыть щеткой, очистить, снова вымыть и натереть на мелкой терке, хорошо перемешать. Добавить измельченный чеснок и цедру лимона.

Сок лимона выжать в салат, вновь перемешать, чуть-чуть посолить.

Состав: *редька — 2 шт., морковь — 2 шт., яблоки (антоновка) — 2 шт., чеснок — 2 дольки лимоны — 0,25 шт., тертая цедра лимона — 0,5 ч. ложки, соль.*

Салат из тыквы с корнишонами

Недозрелую тыкву вымыть, очистить, разрезать пополам, удалить семена и нарезать толстыми (около 1 см) кубиками. Нарезанную тыкву опустить в кипяток, посолить, добавить кислоту, вскипятить, процедить, охладить. Выложить салат на блюдо, посыпать очень мелко изрубленными корнишонами,

солью и сахаром, сбрызнуть кислотой и растительным маслом, посыпать зеленью.

Состав: *тыква — 600 г, нарезанная смесь зелени (укроп, петрушка, сельдерей, сердечник, эстрагон) — 3 ст. ложки, корнишоны — 100 г, маринованные сливы или груши растительное масло — 3 ст. ложки, винный уксус, соль, сахар.*

Салат из жареных баклажан с зеленью

Зелень промыть, погружая в воду, отжать, осушить, измельчить и пассеровать на растительном масле. Баклажаны вымыть, нарезать соломкой, обжарить на растительном масле, затем снять с огня, добавить пассерованную зелень, перемешать, посолить по вкусу и полить лимонным соком. Для такого салата можно использовать зелень петрушки, кинзы, укропа, базилика, репчатого или какого-либо многолетнего лука.

Состав: *баклажаны — 400 г, зелень свежая — 200 г, соль — по вкусу.*

Салат из баклажанов и сельдерея

Баклажаны испечь, очистить, порубить кусочками, перемешать с отварными брусочками сельдерея и полить салатной заправкой.

Состав: *баклажаны — 2 шт., корень сельдерея — 1 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, уксус — 3 ст. ложки, сахар — 0,5 ч. ложки, соль, перец.*

Луковый салат

Нарезанный кружочками лук положить в кипящую воду, смешанную с уксусом (70 % воды и 30 % уксуса) и немного поварить — до тех пор, пока лук не потеряет острого привкуса. Затем переложить его в миску, сбрызнуть растительным маслом, посолить и по вкусу добавить уксус.

Состав: *лук — 400 г, соль, уксус, растительное масло — 2 ст. ложки.*

Салат из репчатого лука со сливами

Очищенный лук вымыть и нарезать очень мелкими кубиками. Сливы освободить от косточек, нарезать полосками. Фисташки истолочь или раскатать скалкой на доске. Перемешать все приготовленные продукты с маслом, заправить солью и перцем по вкусу. Готовый салат выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Состав: *репчатый лук — 250 г, венгерские сливы (свежие, из компота или маринада) — 10 шт., соленые фисташки — 50 г, соевое масло — 2 ст. ложки, мелко нарезанная зелень петрушки — 1 ст. ложка, соль, молотый перец.*

Салат из молодого чеснока

Молодой чеснок очистить и залить на 2–3 минуты подсоленным кипятком. Слить воду, чеснок уложить в банку, скрутив каждый стебелек в кружочек или нарезав на кусочки длиной 5–6 см, добавить несколько горошин черного перца и несколько лавровых листочков. Залить рассолом, приготовленным из слитой воды, такого же количества уксуса и растительного масла из расчета 2 столовые ложки на стакан жидкости. Салат будет готов через два-три дня.

Салат из репы

Репу очистить от кожицы, сварить в подсоленной воде, охладить и нарезать ломтиками. Лук и зелень мелко нарезать, перемешать и полить горчичной заправкой.

Состав: *репа — 100 г, зеленый лук — 5 г, петрушка, укроп, горчичная заправка.*

Салат из шпината

В проточной воде тщательно промыть шпинат. Обсушить его салфеткой и уложить в салатницу. Приготовить заправку из уксуса, раздавленного чеснока, перца, мускатного ореха. Перед подачей на стол шпинат полить заправкой.

Состав: *молодой шпинат — 300 г, чеснок — 1 долька, молотый перец, мускатный орех, уксус.*

Салат из шпината и щавеля

Перебрать, промыть и нарезать шпинат, щавель, зеленый лук, стебли чеснока.

Заправить можно лимонным соком или лимонной кислотой, перцем и солью. Полить растительным маслом.

***Состав**: шпинат — 500 г, щавель — 200 г, зеленый лук — 100 г, зеленый чеснок — 2–3 стебля.*

Салат из сердечника

Сердечник тщательно вымыть в дуршлаге, дать стечь воде, отрезать корешки. Перемешать с растительным маслом и зеленым луком, сбрызнуть лимонным соком, заправить по вкусу солью и сахаром.

***Состав**: сердечник — 300 г, растительное масло — 2 ст. ложки, нарезанный зеленый лук — 2 ст. ложки, лимонный сок, соль, сахар.*

Салат из петрушки

Корень петрушки мелко нашинковать и смешать с мелко нарезанным яблоком. Добавить лук, немного уксуса или лимонного сока, посолить, заправить растительным маслом.

***Состав**: петрушка — 200 г, яблоко — 1 шт., лук — 1 шт., уксус, соль, растительное масло.*

Салат из крапивы с орехами

Листья молодой крапивы опустить в кипящую воду на 5 минут, откинуть на дуршлаг (сито), измельчить, а орехи истолочь, развести в 0,25 стакана отвара крапивы, добавить уксус, перемешать и полученной смесью заправить крапиву. Посыпать зеленью.

***Состав**: крапива — 200 г, зеленый лук, петрушка, грецкие орехи — 25 ядер.*

Салат из одуванчика

Листья одуванчика выдержать в холодной подсоленной воде 30 минут, измельчить. Добавить измельченные петрушку и зеленый лук, заправить растительным маслом, солью, уксусом,

укропом.

Состав: *листья одуванчика — 700 г, петрушка — 25 г, зеленый лук — 50 г, растительное масло — 3 ч. ложки, соль, уксус, укроп.*

Салат из одуванчика с чесноком

Молодые листья одуванчика, вымоченные в соленой воде, измельчить ножом, добавить растертый с солью чеснок (3 дольки), заправить смесью уксуса и растительного масла.

Состав: *листья одуванчика — 700 г, чеснок, уксус растительное масло.*

Салат из лебеды

Молодые листья лебеды и щавеля опустить в кипяток на 1–2 минуты, откинуть на дуршлаг, нашинковать, соединить с вареным картофелем, нарезанным ломтиками, посолить, заправить.

Состав: *листья лебеды — 150 г, щавель — 30 г, картофель — 1 шт.*

Для заправки: *растительное масло — 1,5 ст. ложки, уксус — 1 ч. ложка, хрен — 30 г.*

Салат из лимонов и яблок

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Лимоны очистить, удалить зерна, мякоть мелко нарезать. Яблоки и лимоны уложить слоями в салатницу, посыпав каждый лимонный слой сахаром. На 2–3 часа поставить в холодное место.

Состав: *лимоны — 2 шт., яблоки — 4 шт., сахар — 150 г.*

Салат «витаминный»

Фрукты очистить, нарезать ломтиками или брусочками, перемешать, добавив немного сахара (5 г). Поставить в холодное место на 1–1,5 часа для того, чтобы фрукты выделили сок. По желанию можно добавить любые сочные, сладкие фрукты и ягоды (абрикосы, дыни, клубнику и т. п.). Можно заправить салат чайной ложкой ликера.

Состав: *яблоки — 2 шт., апельсин — 2 шт., бананы — 2 шт., сахар.*

Салат «Вечерний»

Сладкие яблоки почистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой, мандарины почистить и разделить на дольки, все перемешать и заправить сиропом.

Подавать в салатнике, посыпав тертым шоколадом.

Состав: *яблоки — 2 шт., мандарины — 2 шт., шоколад — 50 г, сироп — 30 г.*

Салат из яблок с изюмом

Очищенные яблоки нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Изюм перебрать, промыть, ошпарить, охладить. Орехи очистить, измельчить, подсушить. Подготовленные продукты соединить, заправить лимонным соком с сахаром, посыпать орехами, украсить лимоном.

Состав: *яблоки — 3 шт., изюм — 1 горсть, сахар — 2 ст. ложки, лимон — 1 шт., грецкие орехи — 1 горсть.*

Салат из яблок

Яблоки очистить от кожуры, разрезать на четыре части, удалить сердцевину, затем нарезать на тонкие дольки, переложить на тарелку или в салатник, сбрызнуть лимонным соком, посыпать растертым миндалем, изюмом, добавить сахарную пудру, массу перемешать.

Состав: *яблоки — 3 шт., сок от половины лимона, очищенный растертый миндаль — 0,5 стакана, изюм — 1 горсть, сахарная пудра — 2 ст. ложки.*

Салат из персиков и груш

Персики и груши, освобожденные от сердцевины, нарезать кубиками, лимон вместе с цедрой нарезать мелкими кусочками, удалив семена, все перемешать, посыпать сахарной пудрой либо шоколадом (2 г).

Состав: *персики — 200 г, груши — 200 г, лимон — 1 шт.,*

сахарная пудра — 50 г.

Салат из абрикосов

Абрикосы разрезать пополам, удалить косточки, лимон вместе с цедрой нарезать мелкими кусочками, удалив семена, грецкий орех измельчить, все перемешать, заправить

коньяком, посыпать сахарной пудрой, украсить половинками ядер грецких орехов, поставить на 1 час в холодильник.

Состав: *абрикосы — 400 г, лимон — 1 шт., ядра грецких орехов — 100 г, коньяк (или ликер) — 50 г, сахарная пудра — 50 г.*

Салат праздничный в корзине

Дыню и арбуз нарезать кубиками, ядра грецких орехов измельчить, лимон нарезать вместе с цедрой, удалив семена, все перемешать, добавив ягоды черного винограда. Для того чтобы оформить салат, следует взять целый арбуз (или дыню) и вырезать из него вазу в виде корзины с ручкой. Мякоть удалить и использовать для приготовления салата. Готовый салат поместить в корзину из арбузной корки, посыпать сахарной пудрой, заправить коньяком и поставить на 1 час в холодильник.

Состав: *спелая желтая дыня — 300 г, спелый арбуз — 300 г, черный виноград — 1 гроздь, грецкие орехи — 100 г, лимон — 1 шт., сахарная пудра — 100 г, коньяк — 100 г.*

Салат «Любимый»

Фрукты очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать ломтиками или брусочками, сложить в салатник, посыпать сахарной пудрой или полить вареньем.

Подливку для салата можно приготовить из спелых абрикосов или свежей клубники.

Для этого абрикосы или клубнику следует протереть через сито и соединить с сахаром. Полученное пюре смешать с вареньем и залить им нарезанные фрукты.

Состав: *дыня — 100 г, груши — 100 г, сливы или абрикосы — 100 г, сахар — 20 г, варенье без косточек — 2 ст. ложки.*

Салат из ежевики

Сливы разрезать на четыре части, удалить косточки. Ягоды разрезать пополам, из винограда удалить семечки, яблоко натереть, дыню нарезать кубиками, смородину отделить от веточек. Фрукты и ягоды слоями уложить в стеклянную миску, залить ягодным сиропом.

***Состав**: ежевика — 2 стакана, крыжовник или виноград — 1 стакан, сливы или чернослив — 1 стакан, кислое яблоко — 1 шт., дыня — 2–3 ломтика, красная смородина — 1 стакан, ягодный сироп — 1 стакан.*

Салат из клюквы

Клюкву промыть, размять деревянной ложкой, заправить сахаром. При желании добавить тертую морковь, брюкву, репу или сельдерей, немного уменьшив количество клюквы.

***Состав**: клюква — 2–3 стакана, сахар, морковь — 1–2 шт., или капуста — 100 г, брюква — 1 ломтик, репа — 1–2 шт., редька — 1 шт., сельдерей — 1 шт.*

Салат из брусники

Промытые и очищенные ягоды можно оставить целыми или размять, добавить сахар и держать 15–20 минут, чтобы сахар растаял. При желании добавить тертые овощи, несколько уменьшив количество брусники.

***Состав**: брусника — 2–3 стакана, сахар, морковь — 1–2 шт. или капуста — 100 г, брюква — 1 ломтик, репа — 1–2 шт., редька — 1 шт., сельдерей — 1 шт.*

Бутерброды с грибным фаршем

Обработанные свежие грибы опустить в подсоленную кипящую воду и варить до готовности. Сухие грибы промыть, предварительно замочить на 1,5–2 часа в холодной воде и в этой воде сварить. Вареные грибы мелко порубить ножом или пропустить через мясорубку и поджарить с маслом. Мелко нарезанный лук положить на разогретую с маслом сковороду и обжарить до розового оттенка, затем добавить муку и, помешивая, продолжать жарить до тех пор, пока мука не приобретет бежевый цвет, после чего развести водой или грибным отваром до сметаноподобной консистенции и проварить на

слабом огне еще в течение 8 — 10 минут. Полученный соус смешать с подготовленными грибами, добавить мелко нарезанную зелень. Фарш использовать в охлажденном виде.

***Состав**: свежие грибы или сухие — 400–500 г, оливковое масло — 2 ст. ложки, репчатый лук — 1 шт., мука — 1 ч. ложка, соль, молотый перец.*

Паштет из гороха

Замочить горох минут на 40, залить водой и варить на медленном огне. Пока горох варится, обжарить в растительном масле нарезанный полукольцами лук. Когда лук станет золотистым, перемешать его с горохом, посолить, поперчить и, когда остынет, пропустить через мясорубку. Бутерброды с таким паштетом очень вкусны.

***Состав**: сухой горох — 1 стакан, лук — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки.*

Лимонное масло

Постепенно добавляя сок лимона, взбить масло, добавить 1–2 дольки мелко нарезанного чеснока, щепотку горчичного порошка. Можно все это поместить в бутылку и энергично встряхивать.

***Состав**: растительное масло — 0,5 л., лимон — 1–2 шт., чеснока — 1–2 дольки, горчичный порошок — 0,3 ч. ложки.*

Первые блюда

Бульон овощной

В холодную воду опустить поджаренные коренья — по 100 г, на одну порцию. Половину всех кореньев должна составлять морковь. Перца берут 10 горошин, лаврового листа — 1 штуку на порцию. Варить бульон надо 2 часа, готовый процеженный овощной бульон можно употреблять как основу для других супов. Для приготовления заправочных супов и супов-пюре коренья можно протереть через сито и положить обратно в бульон. В других случаях сваренные овощи можно использовать для винегретов или салатов.

Овощной отвар

Очищенные и промытые овощи нарезать крупными кусками, залить горячей водой, посолить, быстро довести до кипения и затем варить примерно полчаса. Когда овощи будут готовы, снять отвар с огня и дать отстояться в течение 15 минут, после чего процедить. Овощи из отвара можно использовать для приготовления вторых блюд, а сам отвар — для приготовления супов.

Овощной отвар становится намного вкуснее, если добавить в него свежие шампиньоны или белые грибы. Для этого грибы надо очистить от земли, промыть, мелко нарезать и припустить в небольшом количестве подсоленной воды. Полученный грибной отвар вместе с грибами добавить в овощной отвар.

Чем разнообразнее набор овощей, тем вкуснее получится овощной отвар.

Состав: *вода — 2 л, морковь — 1 шт., репа — 1 шт., лук-порей — 1 стебель, лук — 1 шт., петрушка и сельдерей — по 1 корню, цветная или брюссельская капуста — 1 кочешок.*

Бульон грибной

Хорошо промытые в теплой воде сушеные грибы (лучше белые) положить в кастрюлю, добавить очищенную и нарезанную луковицу, залить холодной водой и варить при слабом кипении 2 часа. Для ускорения варки грибы можно предварительно

замочить на 3 часа в холодной воде, в которой потом и сварить в течение часа.

Готовый бульон процедить, грибы промыть холодной водой, мелко нарезать и положить в суп, приготовляемый на грибном бульоне, за 10–15 минут до окончания варки.

На грибных бульонах можно приготовить прозрачные, заправочные и пюреобразные супы.

***Состав**: сушеные грибы — 50 г, вода — 2–3 л, лук — 1 шт., соль.*

Щи из свежей капусты

Нарезать капусту шашками или соломкой, опустить в кипящий бульон или воду и довести его до кипения. Затем добавить пассерованные овощи. Варить щи 15–20 минут добавить пассерованный томат, специи и довести до готовности. Вместе со специями можно положить в щи чеснок, растертый с солью, а также сладкий перец. Петрушку можно заменить сельдереем.

***Состав**: белокочанная или савойская капуста — 320 г, репа — 30 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 40 г, томат-паста — 20 г, жир — 20 г, бульон или вода — 750 г, специи, чеснок, перец.*

Щи кислые (летние)

Разобрать на листья свежую капусту, ошпарить, мелко нарезать и потушить. Затем варить, как обычные щи, но развести тушеные овощи не бульоном, а квасом или уксусом.

***Состав**: свежая капуста — 400 г, квас — 800 г, остальные продукты, как для рецепта «Щи из свежей капусты».*

Щи из свежей капусты с картофелем

Нарезать капусту шашками, картофель — дольками. Опустить в кипящий бульон капусту, довести до кипения, затем добавить картофель. Далее готовят, как указано в рецепте «Щи из свежей капусты».

Нужно помнить, что ранняя капуста имеет меньший срок варки, поэтому ее запускают в бульон после картофеля.

***Состав**: белокочанная или савойская капуста — 240 г, картофель — 120 г, репа — 30 г, морковь — 40 г, петрушка — 10 г,*

репчатый лук — 40 г, томат-паста — 20 г, жир — 20 г, бульон или вода — 750 г.

Щи из свежей капусты со свежими грибами

Нашинкованную свежую капусту варить 30–40 минут. За 20 минут до конца варки добавить нашинкованные свежие грибы, перец, лавровый лист, соль. Готовые щи заправить поджаренной мукой (муку поджарить с четырьмя столовыми ложками масла). Можно добавить картофель (200 г). Его кладут через 10–15 минут после того, как щи закипели.

Состав: *свежие грибы — 200–300 г, свежая капуста — 250 г, мука — 4 ст. ложки, растительное масло — 4 ст. ложки, лавровый лист, перец, соль.*

Щи из свежей капусты с сушеными грибами

Сушеные грибы вымыть и положить в воду на 3–4 часа, затем грибы вынуть и нашинковать. Воду, в которой они замачивались, процедить, налить в кастрюлю, положить в нее подготовленные грибы и варить 15–20 минут. Затем добавить картофель, слегка поджаренные коренья петрушки, сельдерея, моркови и варить до готовности овощей. Щи заправить луком, поджаренным с мукой.

Состав: *сушеные грибы — 100 г, капуста — 100 г, картофель — 200 г, петрушка — 1 корень, сельдерей — 1 корень, морковь — 1 шт., масло — 5–6 ст. ложек, мука — 2 ст. ложки, лук — 2–3 шт., соль.*

Щи из квашеной капусты с грибами

Приготовить грибной бульон. Сваренные грибы вынуть из бульона и нашинковать. Мелко нарезать лук и пассеровать его до светло-желтого оттенка. Коренья следует пассеровать отдельно, прибавив в конце томат-пасту. Потушить почти до готовности квашеную капусту, затем вместе с пассерованными овощами залить грибным бульоном. Через некоторое время посолить и добавить в суп нашинкованные вареные грибы. В конце варки добавить специи и заправить мучной пассеровкой.

Состав: *сушеные грибы — 15 г, квашеная капуста — 250 г, морковь — 40 г, петрушка — 20 г, репчатый лук — 40 г, мука — 10 г, жир — 20 г, зелень, специи, вода — 800 г, томат-паста.*

Щи из капустной рассады

Приготовить бульон. Нарезать дольками или брусочками коренья и лук и спассеровать. Капустную рассаду для удаления горечи погрузить в кипящую воду на 1–2 минуты, затем разрезать на 2–3 части и положить в кипящий бульон, добавить картофель и пассерованные коренья и варить 25–30 минут. За 5 минут до окончания варки добавить слегка пассерованный зеленый лук, нарезанный на небольшие кусочки, специи и соль.

Состав: *капустная рассада — 100 г, картофель — 120 г, морковь — 20 г, петрушка — 10 г, репчатый лук — 20 г, зеленый лук — 10 г, жир — 10 г, бульон — 800 г.*

Щи с крапивой по-молдавски

Перебрать крапиву, ошпарить в кипятке, обдать холодной водой и припустить в закрытой посуде до готовности, затем протереть. Коренья и репчатый лук пассеровать, добавив в конце томат.

Опустить крапиву, картофель, рис в кипящий грибной бульон и варить 10 минут. Затем добавить пассерованные коренья, специи, соль, аза 5 минут до окончания варки — нарезанные листья щавеля.

Состав: *крапива — 160 г, щавель — 180 г, рис — 20 г, морковь — 30 г, картофель — 150 г, петрушка — 15 г, репчатый лук — 30 г, томат-паста — 30 г, столовый маргарин — 20 г, бульон или вода — 800 г, специи*

Щи ленивые с грибами

Сушеные белые грибы промыть, замочить в воде и варить до готовности. Отвар перелить в кастрюлю, довести до кипения, грибы нарезать соломкой. В кипящий грибной отвар положить нарезанные соломкой морковь, петрушку и лук репчатый, дать вскипеть, добавить нашинкованную свежую капусту, нарезанный брусочками картофель и кипятить 10–15 минут. Положить в суп отваренные и нарезанные грибы, поджаренную и разведенную водой пшеничную муку, нарезанные ломтиками свежие помидоры, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, зелень укропа и петрушки и дать покипеть 10–15 минут. Перед подачей на стол в тарелки добавить зелень петрушки и укропа.

Состав: *сушеные грибы — 100 г, свежая капуста — 250 г,*

картофель — 300 г, петрушка — 1 корень, морковь — 1 шт., томат-пюре — 1 ст. ложка, или свежие помидоры — 4 шт., жир — 4 ст. ложки, соль, перец, зелень.

Щи по-уральски с крупой

Квашеную капусту порубить и потушить. Крупу (рисовую, перловую, пшено) перебрать и промыть. Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и пассеровать. В конце пассерования добавить томат. Засыпать в кипящий бульон крупу, довести до кипения, заложить тушеную капусту и варить 15–20 минут. Затем опустить пассерованные овощи и в самом конце варки добавить соль, специи. В уже готовые щи положить растертый с солью чеснок.

Подать с зеленью.

Состав: *крупа — 20 г, томат-паста — 50 г, квашеная капуста — 200 г, морковь — 40 г, петрушка — 10 г репчатый лук — 40 г, чеснок, жир — 20 г, бульон или вода — 850 г, соль, специи.*

Щи свежие с грибами

Капусту нашинковать и потушить с маслом. Грибы свежие отварить с морковью, картофелем, корнем петрушки, укропом в 3 л воды. Когда грибы и овощи сварятся, добавить тушеную капусту и варить на медленном огне.

В готовые щи влить лимонный сок, заправить мукой, поджаренной с маслом.

Состав: *грибы — 100 г, капуста — 500 г, морковь — 1 шт., картофель — 3 шт., мука — 1 ст. ложка, лимонный сок — 1 ст. ложка, масло — 2 ст. ложки, петрушка, укроп.*

Щи с яблоками

В кипящий бульон или воду положить нарезанную квадратиками капусту и тушеные с маслом коренья, лук и томат-пюре. Варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. В готовые щи прибавить сырые нашинкованные соломкой яблоки, посолить и прокипятить.

Состав: *капуста — 300 г, морковь — 30 г, репа или брюква — 15 г, петрушка — 15 г, свежие яблоки — 50 г, томат-пюре — 15 г, масло — 30 г, соль.*

Борщ

В кипящий бульон или воду заложить нашинкованную капусту и варить 10–15 минут. Затем добавить потушенную с уксусом и томатом свеклу, пассерованные овощи и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки положить соль, специи, сахарный песок. Квашеную же капусту потушить и ввести в борщ вместе со свеклой.

При желании можно заправить борщ пассерованной мукой (10 г), разведенной бульоном или водой.

Состав: *свекла — 160 г, свежая или квашеная белокочанная капуста — 120 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 40 г, томат-паста — 30 г, жир — 20 г, сахарный песок — 10 г, 3 %-й уксус — 15 г, бульон или вода — 800 г, соль, специи, мука.*

Борщ постный с грибами

Кислую капусту перебрать, отжать от сока, если капуста очень кислая — промыть в холодной воде, положить в сотейник, добавить подсолнечное масло, томат-пасту, немного воды и поставить на слабый огонь. Тушить при закрытой крышке, периодически добавляя воду. Нарезанные соломкой морковь, петрушку и лук положить на сковороду с нагретым подсолнечным маслом и тушить 15 минут на слабом огне, затем соединить в сотейнике с капустой и тушить еще 10 минут. Очищенную свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом и обжарить в растительном масле 8 — 10 минут, затем в сковородку влить воду, чтобы та покрыла свеклу, и тушить до готовности, в конце добавить томат-пасту, сахар и тушить еще 10 минут.

Сушеные белые грибы промыть, ошпарить кипятком и на полтора часа залить холодной водой. Варить в той же воде 50 минут. Вареные грибы вынуть из отвара, нарезать соломкой. В кастрюлю с отваром положить мелко нарезанный картофель и поставить на слабый огонь. Когда отвар начнет кипеть, положить туда тушеные овощи и варить 10 минут, затем добавить грибы, соль, несколько горошин перца, лавровый лист и варить 15 минут. Борщ настаивается 30–40 минут. Перед подачей на стол заправить зеленым луком, укропом или петрушкой. Приготовленный на растительном масле борщ можно употреблять горячим или холодным.

Состав: *сушеные грибы — 40 г, кислая капуста — 300 г, свекла — 150 г, картофель — 2–3 шт., морковь — 1–2 шт.,*

петрушка — 1 корень, лук — 2 шт., томат-паста — 1 ст. ложка, растительное масло — 2–3 ст. ложки, уксус — 1 ч. ложка, сахар, соль, черный перец, зелень.

Летний борщ со свежими грибами

Свежие грибы нашинковать и варить 10–15 минут. Взять пучок свеклы с ботвой, отделить листья, корнеплоды нарезать ломтиками. Нашинковать морковь, вместе с ломтиками свеклы положить в грибной бульон и варить 10–15 минут. Затем добавить ошпаренные листья свеклы, очищенные помидоры, картофель, зеленый лук, сельдерей, петрушку, соль, перец и продолжать варить до полной готовности.

Состав: *свежие грибы — 200 г, свекла — 1 пучок, морковь — 1 шт., картофель — 200 г, помидоры — 1–2 шт., зеленый лук — 50–75 г, зелень петрушки и сельдерея, соль.*

Борщ летний

Нарезать ломтиками коренья, лук, кабачки, картофель — крупными кубиками или брусочками, листья и черешки ботвы разрезать на части. Черешки ботвы свеклы и фасоль предварительно отварить, морковь и лук запассеровать.

Опустить в кипящий бульон пассерованные морковь и лук, листья ботвы, картофель и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить подготовленные черешки ботвы, помидоры, нарезанные дольками, кабачки, вареную фасоль, соль, специи, сахарный песок, уксус.

Подать с зеленью.

Состав: *молодая свекольная ботва — 200 г, картофель — 80 г, фасоль — 40 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 20 г, лук-порей или репчатый лук — 40 г, кабачки — 100 г, свежие помидоры — 80 г или томат-паста — 15 г, жир — 20 г, 3 %-й уксус — 6 г, бульон или вода — 700 г, специи.*

Борщ с черносливом и грибами

Залить водой сушеные грибы и оставить их на 10–15 минут, затем хорошо промыть. Тщательно промытые грибы вновь залить водой и оставить на 3–4 часа для набухания. Варить в этой же воде до готовности. Полученный отвар необходимо процедить,

грибы промыть и нарезать соломкой. Далее борщ варить, как в основном рецепте, но за 15 минут до окончания варки ввести свекольный отвар и грибы. Чернослив варить отдельно (предварительно промыв и удалив косточки). Полученный отвар также добавить в борщ.

Подать с черносливом и зеленью.

***Состав**: сушеные грибы — 10 г, вареный чернослив — 60 г, остальные продукты, как в рецепте «Борщ».*

Борщ с перловой крупой

В кипящую воду опустить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту, перловую крупу и варить 25 минут. Свеклу и морковь нарезать тонкими брусочками и пассеровать в масле, добавить мелко нарезанный лук и томатный соус, затем добавить лавровый лист, коренья, зелень, посолить, поперчить. Варить еще 15 минут, добавив зеленый горошек. Когда борщ будет готов, заправить толченым чесноком, сразу накрыть крышкой и снять с огня.

***Состав**: вода — 1,5 л, картофель — 3 шт., капуста — 0,25 шт., перловая крупа — 0,25 стакана, морковь — 1 шт., крупная свекла — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., зеленый горошек — 2 ст. ложки, томатный соус — 3 ст. ложки, лавровый лист — 3 шт., коренья, сушеная зелень, перец, чеснок — 2 зубчика, соль.*

Борщ с капустой и картофелем

Заложить нашинкованную капусту в кипящий бульон или воду, добавить нарезанный брусочками картофель и варить 15 минут. После чего заложить пассерованные овощи, потушенную с уксусом свеклу и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить соль, сахарный песок, специи.

Квашеную же капусту потушить в бульоне с добавлением жира, томата и уксуса и ввести в борщ со свеклой.

Можно заправить борщ мучной пассеровкой, разведенной бульоном или водой.

***Состав**: свекла — 160 г, свежая капуста — 80 г или квашеная — 60 г, картофель — 80 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 1 шт., репчатый лук — 40 г, томат-паста — 30 г, жир — 20 г, сахарный песок — 10 г, 3 %-й уксус — 16 г, бульон или вода — 800 г, специи.*

Борщ с фасолью

Порубить капусту, остальные овощи порезать ломтиками. Перебрать и помыть фасоль, залить ее холодной водой и варить на слабом огне до готовности.

Опустить в кипящий бульон капусту, коренья и варить 15 минут, добавить тушеную с томатом свеклу, нарезанную ломтиками, соль, специи, фасоль, отвар свеклы и довести все до готовности. После того как борщ будет готов, добавить по вкусу сахарный песок, уксус, чеснок.

Такой борщ можно готовить на грибном бульоне, овощных отварах.

Состав: *свекла — 160 г, свежая капуста — 80 г или квашеная — 60 г, фасоль — 40 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 40 г, томат-паста — 30 г, жир — 20 г, чеснок, сахарный песок — 6 г, 3 %-й уксус — 15 г, бульон или вода — 800 г, соль, специи.*

Борщ зеленый

Щавель и шпинат отдельно припустить в бульоне или воде и протереть или мелко нарезать. Отварить фасоль. Нарезать ломтиками овощи и запассеровать их. В конце пассерования положить зеленый лук. Свеклу сварить отдельно и нарезать ломтиками, как и картофель. В кипящий грибной бульон или овощной отвар заложить картофель, пассерованные овощи и варить почти до готовности. За 5 минут до окончания варки в борщ опустить шпинат, щавель, фасоль, свеклу, заправить его пассерованной мукой, добавить соль, сахарный песок, уксус.

Состав: *вареная очищенная свекла — 120 г, картофель — 200 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 20 г или зеленый — 30 г, щавель — 100 г, шпинат — 100 г, пшеничная мука — 6 г, жир — 20 г, сахарный песок — 6 г, 3 %-й уксус — 10 г, бульон или вода — 600 г, фасоль — 40 г, соль, укроп.*

Борщ черниговский

Нарезать свеклу соломкой и потушить с добавлением масла, томата, соли, сахара, уксуса до готовности. Коренья и лук нарезать соломкой и потушить. Поместить в кипящий бульон капусту, затем картофель, тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук, специи, вареную фасоль и довести до готовности.

За 5 минут до окончания варки добавить нарезанные ломтиками или дольками кабачки, помидоры, яблоки.

Состав: *свекла — 120 г, свежая белокочанная капуста — 240 г, фасоль — 20 г, картофель — 150 г, кабачки — 25 г, свежие помидоры — 10 г, яблоки — 50 г, петрушка — 10 г, репчатый лук — 30 г, томат-паста — 20 г, бульон или вода — 750 г, сахар, соль, уксус.*

Борщ молдавский с крапивой

Молодые листья крапивы пропустить через мясорубку и протереть. Пюре положить в кипящую воду или бульон, довести до кипения. Затем добавить листики щавеля, нарезанный картофель, рис, пассерованные коренья, лук, томат-пюре, соль и варить до готовности.

Борщ из печеной свеклы

Свеклу испечь, нашинковать вместе с другими овощами и все хорошо обжарить в масле. Налить кваса, прибавить толченых сушеных грибов и сварить до готовности, пополняя испарившийся квас горячей водой.

Состав: *свекла — 2 шт., растительное масло — 2,5 ст. ложки, морковь — 2 шт., корень петрушки, сельдерей, лук, квас — 1 л, сушеные грибы — 25 г,*

Рассольник со свежими грибами

Промытые свежие грибы отварить, затем в кипящий бульон всыпать рис или перловую крупу, варить до полуготовности. Добавить картофель, слегка поджаренные с мукой морковь и лук, варить до готовности овощей. В конце варки положить соленые огурцы и еще раз прокипятить. При подаче на стол посыпать рассольник зеленью укропа и петрушки.

Состав: *свежие грибы — 100–200 г, картофель — 200–300 г, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., рис или перловая крупа — 2 ст. ложки, мука — 2 ч. ложки, соленые огурцы — 2 шт., растительное масло — 1–2 ст. ложки, зелень, соль.*

Рассольник с сушеными грибами

Сушеные грибы отварить, вынуть из бульона и нарезать соломкой. Бульон процедить и поставить на огонь. Корень петрушки, сельдерей, репчатый лук нашинковать соломкой и обжарить в небольшом количестве жира. Соленые огурцы очистить от кожицы, нарезать соломкой и припустить в грибном бульоне. В кипящий грибной бульон положить картофель, а когда он вновь закипит, добавить пассерованные овощи, отваренные грибы и варить 10–15 минут. Затем добавить припущенные соленые огурцы, перец горошком, лавровый лист, соль и варить до готовности. После этого положить нарезанные листья щавеля или шпината, нагреть до кипения. Рассольник можно заправить слегка поджаренной мукой.

Перед подачей на стол положить в рассольник рубленую зелень петрушки и укропа.

***Состав**: грибы — 50 г, картофель — 500 г, петрушка — 2 корня, сельдерей — 1 корень, лук — 2 шт., соленые огурцы — 2–3 шт., щавель — 100 г, жир — 3–4 ст. ложки, соль, специи.*

Рассольник с солеными грибами

Рис или перловую крупу сварить до полуготовности, затем положить картофель, слегка поджаренные морковь и лук, довести овощи до готовности. Добавить соленые грибы, соленые огурцы и прокипятить. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

***Состав**: соленые грибы — 50 г, картофель — 200 г, морковь — 1 шт., соленые огурцы — 2 шт., лук — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, зелень, соль.*

Рассольник дальневосточный

Картофель и коренья порезать брусочками, лук нашинковать. Огурцы, нарезанные брусочками, припустить, предварительно удалив грубую кожицу и семена.

Отварить морскую капусту, охладить ее, нарезать соломкой и пассеровать вместе с кореньями и луком. Далее рассольник готовят, как указано в основном рецепте.

***Состав**: отварная морская капуста — 100 г, картофель — 180 г, петрушка (корень) — 60 г, репчатый лук — 40 г, соленые огурцы — 60 г, столовый маргарин — 20 г, бульон или вода — 750 г,*

Рассольник домашний

Рассольник домашний готовят на овощном отваре. Коренья и лук нашинковать и запассеровать. Нарезать соломкой белокочанную капусту, картофель и соленые огурцы. Далее рассольник готовят, как указано в основном рецепте. За 5 минут до окончания варки добавить специи, соль и заправить огуречным рассолом.

Состав: *свежая капуста — 80 г, картофель — 180 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) -60 г, сельдерей (корень) — 20 г, репчатый лук — 40 г, лук-порей — 40 г, соленые огурцы — 60 г, столовый маргарин — 20 г, вода — 750 г, огуречный рассол, специи, соль.*

Солянка из свежих грибов

Очищенные и промытые свежие грибы залить водой и варить до готовности, затем откинуть на решето и нарезать тонкими пластинками. Бульон процедить. Репчатый лук нашинковать и обжарить с томатом-пастой. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать поперек тонкими пластинками, смешать с обжаренным луком и тушить 5–6 минут. Маслины промыть, освободить от косточек.

В грибной бульон опустить нарезанные грибы, огурцы, обжаренный лук, каперсы, лавровый лист, соль, перец и варить 10–15 минут. Перед подачей добавить маслины, ломтики очищенного лимона, зелень укропа и петрушки.

Состав: *грибы — 500 г, соленые огурцы — 2–3 шт., лук — 5 шт., томат-паста — 2 ст. ложки, маслины — 12–16 шт., каперсы — 2–3 ст. ложки, лимон — 0,3 шт., соль, перец, лавровый лист, зелень.*

Солянка из сушеных грибов

Сушеные грибы замочить в воде, отварить до готовности, вынуть из бульона и нашинковать. Бульон процедить, поставить на огонь. Мелко нарезанный лук пассеровать на жире с томат-пюре, затем тушить 5 минут. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать ромбиками.

В кипящий бульон положить лук, огурцы, каперсы, оливки, лавровый лист, специи и варить 7 — 10 минут. Затем добавить туда вареные грибы, маслины и украсить ломтиками лимона.

Состав: *сушеные грибы — 50–60 г, соленые огурцы — 2–3 шт., каперсы и оливки — по 2 ст. ложки, маслины — 8-12 шт., томат-пюре — 4 ст. ложки, жир — 100 г, лимон, специи.*

Солянка грибная сборная

Отварить сушеные грибы до готовности и нарезать соломкой. Бульон процедить и поставить на огонь. Соленые грузди, рыжики и репчатый лук нарезать соломкой. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать пластинками. Репчатый лук обжарить с маслом, добавить в него томат-пюре.

В кипящий бульон положить соленые огурцы. Когда бульон вновь закипит, добавить подготовленные грибы, обжаренный лук, каперсы, оливки без косточек, перец-горошек, лавровый лист, соль и варить 10 минут. Затем добавить маслины. При подаче на стол положить ломтики лимона и посыпать мелко рубленой зеленью.

Состав: *сушеные грибы — 50–60 г, соленые грузди и рыжики — по 100 г, лук — 4 шт., соленые огурцы — 2–3 шт., томат-пюре — 100 г, масло — 4 ст. ложки, каперсы — 80 г, оливки — 40 г, маслины — 8 — 12 шт., перец — 5–8 горошин, лавровый лист, лимон, зелень, соль.*

Похлебка с репой и рисом

Листья порубить, репу очистить и нарезать соломкой, морковь очистить и натереть на крупной терке.

В кастрюлю положить рис, залить его горячей водой, довести до кипения, варить 5–6 минут, добавить репу, морковь, снова довести до кипения, варить 1–2 минуты, добавить листья репы, соль и настоять без нагревания 10–15 минут.

Состав: *репа с листьями — 2 шт., рис — 2 ст. ложки, морковь — 1 шт., вода — 1,5 л, соль.*

Похлебка из свежих огурцов и капусты

Белокочанную капусту и огурцы нарезать соломкой, кочерыжку натереть на крупной терке. Смесь залить кипящей соленой водой, довести до кипения, добавить маргарин и рубленую зелень.

Состав: *свежие огурцы — 3 шт., капуста — 100 г, рубленая*

зелень — 2 ст. ложки, вода — 1 л, маргарин — 3 ст. ложки, соль.

Похлебка из пшеничной крупы с листьями моркови

Морковь нарезать соломкой, листья мелко порубить. В кипящую воду всыпать крупу, довести до кипения и настаивать без нагревания при закрытой крышке 10–15 минут. Добавить морковь, листья, измельченный чеснок, соль, довести до кипения.

Состав: *пшеничная крупа — 2 ст. ложки, молодая морковь с листьями — 2 шт., чеснок — 3 зубчика, соль.*

Похлебка из пшена с кабачками и листьями крапивы

Промытое пшено залить горячей водой, довести до кипения, варить 6–8 минут и настоять 10–15 минут при закрытой крышке.

Кабачок натереть на крупной терке или нарезать соломкой, лук и листья крапивы мелко порубить.

В кастрюлю с пшеном добавить кабачки, лук, довести до кипения, варить 1–3 минуты, добавить листья крапивы, соль, масло.

Состав: *пшенная крупа — 2 ст. ложки, натертый на крупной терке кабачок — 1 стакан, лук — 1 шт., листья крапивы — 1 ст. ложка, масло — 2 ст. ложки, соль.*

Грибной суп по-грузински

Свежие грибы сварить, откинуть на дуршлаг и нарезать соломкой. Мелко нарезанный лук обжарить на масле, залить грибным отваром и немного потушить. Грибы и лук положить в бульон. Когда он закипит, развести муку в половине стакана бульона и вылить в суп. Варить 10 минут, добавить мелко нарезанную зелень, соль, толченый чеснок и стручковый перец. Кипятить еще 5 минут, затем снять с огня и добавить толченые орехи. Перед подачей заправить свежей зеленью.

Состав: *свежие грибы — 500 г, лук — 2–3 шт., кукурузная мука — 1 ст. ложка, кинза петрушка укроп чеснок перец соль очищенные грецкие орехи — 0,5 стакана.*

Суп грибной с миндалем

Сушеные грибы промыть и сварить до размягчения, после этого размять их, добавить ореховое масло и муку, миндаль, измельченный в ступке или на мясорубке. Довести до кипения.

***Состав**: сушеные белые грибы — 100 г, ореховое масло — 2 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, сладкий миндаль — 1 стакан.*

Грибной суп

Очищенные грибы промыть, нарезать брусочками и потушить в масле. Затем добавить муку, воду, специи, перемешать и варить 10–15 минут.

***Состав**: свежие грибы — 250 г, растительное масло — 1–2 ст. ложки, мука — 25–30 г, вода — 1 л, соль, тмин.*

Суп с маринованными грибами

В кастрюлю с кипящей водой засыпать пшено, добавить лук и варить до полуготовности крупы, затем положить картофель, нарезанный брусочками, и варить до готовности.

Перед концом варки добавить маринованные грибы, нарезанные соломкой. Суп заправить маслом, посолить и кипятить 5 — 10 минут.

***Состав**: маринованные грибы — 400 г, картофель — 400 г, крупа — 60 г, лук — 2 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, соль.*

Кислый грибной суп

Грибы нарезать брусочками и пассеровать в масле, добавить лук и муку, слегка подрумянить, залить горячей водой, посолить и варить 10–15 минут. За несколько минут до окончания варки добавить нарезанные тонкими ломтиками помидоры или огурец и яблоко. При подаче посыпать зеленью.

***Состав**: свежие грибы — 250 г, растительное масло — 1 ст. ложка, лук — 1 шт., мука — 1 ст. ложка, соль, вода — 1 л, помидоры — 1–2 шт. ли соленый огурец — 1 шт., яблоко — 0,5 шт., укроп или зеленый лук, вода — 1 л.*

Суп грибной с солеными огурцами

Грибы промыть, ошпарить кипятком, обсушить в решете или дуршлаге, нарезать соломкой, положить в кастрюлю и варить. Соленые грибы, очищенные соленые огурцы, корешок петрушки и репчатый лук нашинковать и пассеровать 10–15 минут. Добавить к ним помидор, нарезанный дольками. Когда корень петрушки и лук будут готовы, смесь грибов и овощей добавить в грибной бульон, положить специи и еще раз прокипятить.

Суп заправить зеленью петрушки.

***Состав**: свежие грибы — 400 г, соленые грибы — 50 г, соленые огурцы — 2 шт., крупный помидор — 1 шт., лук — 1,5 шт., корень петрушки масло — 4 ст. ложки, соль специи зелень.*

Суп из кукурузы с грибами и кабачками

Кукурузу в початках варить 30–40 минут. В кастрюлю налить 1,5 л воды, положить в нее зерна кукурузы, грибы, нарезанные ломтиками, кабачки или тыкву, очищенные от кожуры и семян, нарезанные кубиками, и варить при слабом кипении. Лук и коренья нарезать ломтиками и слегка поджарить на жире, затем положить в суп, добавить соль, специи и варить 20–30 минут. Если суп варится с сушеными грибами, то их нужно варить отдельно в течение часа, затем мелко нарезать, а отвар развести водой, чтобы получить 1,5 л грибного бульона. На этом бульоне и варить суп. При подаче на стол суп посыпать рубленой зеленью.

***Состав**: кукуруза — 4 початка, кабачки или тыква — 500 г, белые грибы или подберезовики — 200 г или сушеные грибы — 20 г, морковь — 1 шт., петрушка или сельдерей — 40 г, лук — 1 шт., масло — 50 г, соль — 0,5 ст. ложки, лавровый лист — 2 шт., перец — 8-10 горошин, укроп или зелень петрушки.*

Суп грибной с тыквой

Отваренные свежие грибы, лук и петрушку измельчить и тушить в маргарине. Тыкву и картофель нарезать соломкой, опустить в горячую воду и варить почти до полной готовности. Затем добавить тушеные грибы с кореньями и нарезанные ломтиками помидор и яблоко. Суп варить еще несколько минут, пока продукты в нем не станут мягкими. Посыпать зеленым луком.

***Состав**: грибы — 200 г, тыква — 200 г, лук — 1 шт., яблоко — 1 шт., помидор — 1 шт., картофель — 2 шт., маргарин — 2 ст. ложки, корень петрушки или сельдерея, лук, зелень, соль.*

Суп из свежих грибов с крапивой

Грибы разные (лучше сыроежки и подберезовики) нарезать кусочками, обжарить в масле и варить вместе с картофелем 20–30 минут. После этого добавить мелко нашинкованную крапиву и продолжать варить еще 5 — 10 минут. Заправить зеленью укропа, довести до кипения. Подавать с гренками.

***Состав**: грибы — 400 г, картофель — 200 г, крапива — 100 г, масло — 2 ст. ложки, соль, укроп.*

Грибной суп с чесноком

Очищенные грибы нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить водой и варить около 20 минут. Затем добавить чеснок, растертый с солью, перец, немного толченого тмина, мелко нарезанную зелень лука и варить еще 5 минут. Хлеб нарезать кубиками, обжарить и разложить в тарелки.

***Состав**: свежие грибы (маслята, моховики или подосиновики) — 300 г, вода — 1,5 л, щепотка тмина, чеснок — 6 зубчиков, соль, немного черного молотого перца, зелень лука.*

***Для гренков**: белый хлеб — 2–3 ломтика, масло.*

Летний грибной суп

Разогреть в кастрюле масло, добавить нарезанные соломкой коренья, кубиками лук, накрошенные грибы и тушить в кастрюле, накрытой крышкой, около 5 минут. Затем влить 250 г, воды, положить очищенный и нарезанный кубиками картофель, варить около 10 минут. На сковороде разогреть масло, всыпать муку, поджарить до золотистого цвета, все влить в горячую воду и тщательно перемешать, чтобы не образовалось комков. Добавить толченый тмин, мелко нарезанную капусту, соль. Когда капуста сварится, положить растертый с солью чеснок и майоран. Вместо капусты можно использовать зеленый горошек и фасоль.

***Состав**: свежие грибы — 300 г, морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень, сельдерей — 0,5 корня, лук — 1 шт., масло — 50 г, молодой картофель — 300 г, вода — 1,5–2 л, капуста — 0,25 кочана, тмин — 0,5 ч. ложки, чеснок — 2 зубчика, щепотка майорана, соль, мука — 2 ст. ложки.*

Суп со свежими грибами

Очищенный картофель нарезать мелкими кубиками и варить в подсоленной воде 10 минут. Коренья нарезать соломкой, грибы мелко покрошить, добавить манную крупу и потушить на сковороде под крышкой до готовности. Затем эту смесь положить в суп и проварить. По вкусу положить соль. Снять с огня и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

***Состав**: картофель — 750 г, свежие грибы — 150 г, морковь — 1 шт., петрушка — 1 шт., масло — 30 г, манная крупа — 50 г, соль вода — 1 л,*

Гороховый суп с грибами

Мелко нарезанные грибы тушить с нарезанным кубиками луком и зеленью петрушки, затем добавить 1 л воды, соль по вкусу и варить 30 минут. Гороховый концентрат размешать отдельно в небольшом количестве холодной воды и влить в суп. Поварить еще 25 минут. Белый хлеб нарезать кубиками, обжарить на сковороде в масле и посыпать в тарелки с супом.

***Состав**: свежие грибы — 150 г, лук — 1 шт., гороховый суп в брикете — 200 г, белый хлеб — 4 ломтика, масло — 20 г, соль, зелень петрушки.*

Суп гороховый с грибами и гренками

Сушеные грибы отварить, вынуть из бульона и нашинковать. Сварить горох или фасоль, смешать с грибным бульоном, добавить туда мелко нарезанный репчатый лук, поджаренный в жире, положить нашинкованные грибы и варить 10–15 минут. К супу подать гренки из пшеничного хлеба.

***Состав**: сушеные грибы — 50 г, лук — 2 шт., горох или фасоль — 100 г, жир — 3–4 ст. ложки, соль.*

Сельский суп с грибами

Очищенный и промытый картофель нарезать кубиками и варить в подсоленной воде 10 минут, добавить мелко нарезанные коренья, тмин, майоран. Поджарить докрасна муку, положить нарезанные грибы, растертый с солью чеснок, мелко нарезанную зелень петрушки, посолить по вкусу.

Этот суп можно приготовить и из сушеных грибов. В этом случае нужно взять примерно 30 г, сушеных грибов, отварить их в

отдельной кастрюле и, когда станут мягкими, влить вместе с водой, в которой они варились, в суп.

Состав: *картофель — 500 г, коренья (петрушки, сельдерея, моркови) — 100 г, свежие грибы — 100 г, мука — 30 г, (примерно 1 ст. ложка, с верхом), чеснок — 1 зубчик, тмин, соль, майоран, зелень петрушки.*

Суп крестьянский грибной

Коренья нарезать, как лапшу, грибы замочить за 15 минут до варки в кипятке, картофель нарезать ломтиками, зелень петрушки порубить, лук нарезать кубиками.

Коренья и лук запассеровать в масле, добавить нарезанные грибы, 0,5 л горячей воды, посолить, влить ту воду, в которой замачивались грибы, положить картофель, лапшу, зелень петрушки и варить примерно 10–15 минут до готовности. Снять с огня и посыпать зеленью петрушки.

Состав: *морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень, сельдерей — 1 корень, лук — 1 шт. или стебель лука-порея, масло — 50 г, несколько сушеных грибов, картофель — 1 шт., лапша или спагетти — 2 ст. ложки, соль, зелень петрушки.*

Грибной суп с овощами

I способ. Подготовленные грибы мелко нарезать и потушить в небольшом количестве масла вместе с нарезанным луком, сельдереем и морковью до полной готовности. Картофель и капусту опустить в кипящую воду, отварить до полумягкости, затем добавить тушеные грибы и приправы, все варить еще 10 минут. Незадолго до окончания варки положить нарезанный тонкими ломтиками огурец. При подаче суп заправить зеленью.

II способ. Свежие грибы отварить, вынуть из бульона и порезать. Петрушку, часть моркови, лук нарезать соломкой и потушить в жире вместе с грибами. Брюкву, капусту, картофель, морковь нарезать кусочками, опустить в кипящий грибной бульон и варить до полуготовности. Затем добавить тушеные грибы с овощами, нарезанные яблоко или помидор, посолить и варить до готовности. При подаче на стол добавить мелко нарезанную зелень.

Состав для I способа: *свежие — 250 г, отваренные — 100–125 г или сушеные грибы — 30–40 г, лук — 1 шт., растительное масло, вода — 1 л, ячневая крупа или рис — 2 ст. ложки,*

картофель — 4–5 шт., соленый огурец — 0,25 шт., соль, перец, зелень, сельдерей, морковь — 1 шт., свежая капуста — 0,25 кочана.

***Для II способа**: свежие — 200 г или сушеные грибы — 25–30 г, лук — 1 шт., жир — 1 ст. ложка, петрушка — 1 корень, морковь — 1 шт., брюква — 1 ломтик, немного свежей капусты, картофель — 3–4 шт., яблоко или помидор — 1 шт., соль зелень укропа, петрушки или лука.*

Суп из грибов с картофелем

Грибы промыть, мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить водой и кипятить 30–40 минут. Затем добавить нарезанный кубиками картофель, варить его до готовности, посолить и заправить поджаренным луком.

Перед подачей на стол в тарелку положить зелень укропа и петрушки.

***Состав**: грибы — 200–300 г, картофель — 2–3 шт., лук — 1 шт., растительное масло — 1 ст. ложка, зелень петрушки, укроп, соль.*

Суп картофельный с сушеными грибами и черносливом

Сушеные грибы отварить, вынуть из бульона и нашинковать. В процеженный грибной бульон положить грибы, мелко нарезанный репчатый лук, слегка поджаренный на растительном масле, слегка поджаренную муку и довести до кипения. Затем добавить картофель, нарезанный ломтиками, чернослив, изюм, кружок лимона и варить до готовности.

***Состав**: сушеные грибы — 100 г, лук — 2 шт., картофель — 600 г, растительное масло — 6 ст. ложек, мука — 1 ст. ложка, чернослив, изюм, кружок лимона, соль.*

Суп картофельный с грибами

Нарезать кубиками картофель и морковь. Морковь и лук слегка запассеровать вместе с мелко нарезанными ножками грибов. В кипящий бульон или воду заложить нарезанные шляпки грибов и варить 40 минут, затем добавить картофель, довести до кипения, положить пассерованные овощи и помидоры, нарезанные дольками, соль, специи. Подготовленные сушеные грибы ввести за 15 минут до окончания варки супа.

Состав: *свежие белые грибы — 130 г или сушеные — 10 г или свежие шампиньоны -150 г, картофель — 350 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 40 г, свежие помидоры — 60 г, столовый маргарин — 10 г, бульон или вода — 650 г, соль, специи.*

Суп картофельный с солеными грибами

Морковь, петрушку нарезать ломтиками и слегка поджарить на масле. В кипящую воду положить картофель, обжаренные овощи и варить 15–20 минут. Когда картофель сварится, положить нарезанные соленые грибы, поджаренный лук и варить 15–20 минут. При подаче на стол суп посыпать зеленью.

Состав: *соленые грибы — 50 — 100 г, лук — 1–2 шт., картофель — 200–300 г, масло — 1–2 ст. ложки, морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень, зелень, соль.*

Суп из брюссельской капусты с грибами

Очищенный картофель и грибы хорошо промыть (если грибы сушеные, то предварительно их отварить), нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю, залить водой и сварить до полуготовности вместе с мелко нарезанной размороженной брюссельской капустой. Лук измельчить, запассеровать в растительном масле с мукой, разбавить небольшим количеством воды, влить в суп и варить еще 5 минут. Перед окончанием варки добавить майоран, соль и черный перец.

Состав: *быстрозамороженная брюссельская капуста — 120 г, картофель — 2–3 шт., свежие грибы — 30 г или сушеные — 2–3 шт., лук — 1 шт., растительное масло — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, перец черный молотый, майоран, соль, вода — 1 л.*

Суп из сушеных грибов с помидорами

Сушеные грибы перебрать, промыть и залить холодной водой на 2–3 часа. Слегка поджарить на масле лук, муку, красный перец и помидоры, залить кипятком, положить грибы и варить до готовности. Затем в суп положить рис, или вермишель, или нарезанные соломкой тушеные овощи. Перед подачей на стол поперчить и посыпать зеленью петрушки.

Состав: *сушеные грибы — 150 г, масло — 3 ст. ложки, лук —*

1 шт., помидоры — 2 шт., отваренный рис, вермишель или тушеная овощная смесь — 2–3 ст. ложки, сладкий красный перец — 1 стручок, черный перец, зелень петрушки, соль.

Суп грибной с помидорами

Свежие грибы нарезать ломтиками и отварить. Обжарить лук, муку, красный перец и свежие помидоры, положить в грибной бульон, посолить по вкусу, добавить вермишель и варить до готовности. Перед подачей заправить зеленью и перцем.

***Состав**: свежие — 500 г или сушеные грибы — 50 г, масло — 50 г, лук — 1–2 шт., помидоры — 2–3 шт., вермишель — 50 г, красный перец, петрушка, соль.*

Суп с грибами и тыквой

Нарезанные маленькими кубиками грибы, лук и петрушку тушить в масле. Тыкву и картофель нарезать брусочками, опустить в горячий бульон или воду и варить почти до полной готовности. Затем добавить тушеные грибы и нарезанные тонкими ломтиками помидор и огурец или яблоко и варить еще несколько минут. Если вместо помидора берется томат-пюре, его необходимо тушить вместе с грибами и луком. При подаче в суп положить зелень. Тыква быстро разваривается, поэтому суп нельзя долго держать в теплом месте или подогревать.

***Состав**: свежие — 200 г или отваренные грибы — 75 — 100 г, растительное масло — 1 ст. ложка, репчатый лук — 1 шт., кусочек корня петрушки или сельдерея, вода — 1 л, тыква -200 г, картофель — 1–2 шт., огурец или кислое яблоко — 1 шт., соль, помидор — 1 шт. или томат-пюре — 2 ч. ложки, зеленый лук.*

Суп из кабачков с грибами

Петрушку, сельдерей, морковь, лук репчатый нашинковать соломкой и слегка поджарить в небольшом количестве жира, в конце поджаривания добавить зеленый лук. Промытые грибы нарезать мелкими кусочками, положить в кипящую воду и варить 20–30 минут. В бульон добавить кабачки и картофель, нарезанные ломтиками, и слегка поджаренные коренья, и варить еще 10–15 минут. В конце варки положить специи, соль, можно добавить помидоры, нарезанные дольками. При подаче на стол

суп заправить зеленью.

***Состав**: грибы — 250 г, картофель — 5–6 шт., кабачки — 300–400 г, морковь — 2 шт., петрушка — 1 корень, сельдерей — 1 корень, репчатый лук — 2 шт., помидор — 1 шт., жир — 2 ст. ложки, зелень, соль.*

Суп грибной с кольраби

Очищенные грибы ошпарить кипятком, нарезать соломкой и обжарить в жире вместе с нарезанным луком. В кипящую воду опустить грибы, нарезанные соломкой овощи и варить до готовности. При подаче на стол в тарелки добавить зелень лука, укропа или петрушки.

***Состав**: свежие грибы (белые, шампиньоны, рыжики) — 200 г, лук — 1 шт., жир — 2 ст. ложки, петрушка — 1 корень, морковь — 1 шт., небольшой кочан кольраби, картофель — 3–4 шт., зеленый лук, зелень петрушки или укропа.*

Грибной суп с крупой

Подготовленные грибы нарезать кусочками и потушить в масле вместе с рубленым луком. Промытую крупу сварить в воде или бульоне до полумягкости, затем прибавить нарезанный картофель, тушеные грибы и лук. За несколько минут до окончания варки в суп опустить ломтики огурца или помидора, все вместе проварить, посолить. Перед подачей на стол суп посыпать зеленью.

***Состав**: свежие — 250 г, отваренные — 100–125 г или сушеные грибы — 30–40 г, лук — 1 шт., растительное масло — 1 ст. ложка, вода — 1 л, ячневая крупа или рис — 2 ст. ложки, картофель — 2 шт., соленый огурец или помидор — 1 шт., соль, тмин, зеленый лук или зелень петрушки.*

Грибной суп с перловой крупой

Сушеные грибы варить один час. Лук, морковь, петрушку мелко нашинковать, слегка поджарить в масле, добавить подсушенную муку, еще немного поджарить при постоянном перемешивании, положить в кастрюлю с грибами и варить до готовности. Готовые грибы вынуть, нарезать соломкой, отвар процедить. В процеженный отвар положить нарезанный соломкой

картофель, полуотваренную перловую крупу, нарезанные грибы, перец, соль и варить до готовности. При подаче на стол заправить зеленью петрушки.

***Состав**: сушеные грибы — 50 г, перловая крупа — 50 г, картофель — 400 г, морковь и петрушка — по 1 корню лук — 2 шт., масло — 3–4 ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, душистый перец — 4 горошины, соль.*

Суп грибной с пшеном

Сушеные грибы отварить, вынуть и нашинковать, положить обратно в бульон и поставить на огонь. Перебрать и вымыть пшено, всыпать в кипящий бульон и варить до полуготовности, добавить нарезанный картофель, поджаренные морковь с луком, корешок петрушки и варить до готовности овощей. Посолить и заправить маслом. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки и укропа.

***Состав**: сушеные грибы — 100 г, пшено — 140 г, картофель — 400 г, морковь — 2 шт., лук — 2 шт., петрушка — 2 корня масло — 3 ст. ложки, зелень укропа, петрушки, соль.*

Грибной суп из опят

Грибы очистить, мелко нарезать и поджарить на масле в глубокой сковороде. Воду довести до кипения и отварить в ней вермишель. Минут через 10 положить туда поджаренные грибы, добавить по вкусу соль и перец.

***Состав**: грибы — 300 г, масло — 20 г, вермишель — 2–3 ст. ложки, соль, черный молотый перец.*

Суп из свежих опят с гречневой крупой

Грибы перебрать, обрезать ножки, вымыть, мелко нарезать, положить в кастрюлю и варить 30–40 минут. Затем всыпать гречневую крупу, добавить репчатый лук, посолить и варить до готовности крупы. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

***Состав**: опята — 200–300 г, лук — 1 шт., гречневая крупа — 3–4 ст. ложки, зелень, соль.*

Суп из вешенки

Грибы нарезать мелкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить водой и кипятить 30 минут. Добавить поджаренный лук, крупу или лапшу, заправить маслом и варить до готовности.

***Состав**: вешенка — 200 г, лук — 1 шт., крупа или лапша — 75 г, масло — 1 ст. ложка, укроп зелень петрушки.*

Суп из трутовика пестрого

Грибы промыть, нарезать крупными кусочками и варить в подсоленной воде 30 минут, затем вынуть, пропустить через мясорубку, положить в бульон, в котором они варились, и поставить на огонь, добавив поджаренный лук и масло. Суп нужно кипятить еще 10–15 минут. В тарелки с супом положить зелень.

***Состав**: трутовик или вешенка — 200–300 г, растительное масло — 2 ст. ложки, зелень укропа или петрушки, соль.*

Суп-лапша домашняя со свежими грибами

Нарезанные кружочками лук, морковь и петрушку отварить в воде до полуготовности. Затем положить грибы, нарезанные кусочками, и варить на слабом огне 10–15 минут. Добавить отдельно сваренную лапшу и заправить солью и зеленью петрушки.

***Состав**: свежие грибы — 400 г, лук — 2 шт., корень петрушки — 1 шт., морковь — 1 шт., вода — 2 л, лапша — 120–140 г, соль, зелень петрушки.*

Грибная лапша

Сушеные грибы отварить, вынуть из бульона и нарезать соломкой. Лук мелко нарезать и обжарить на масле до золотистой корочки. В кипящий грибной бульон положить обжаренный лук, лапшу, посолить и поперчить по вкусу, варить до готовности лапши. Перед подачей добавить вареные грибы и зелень петрушки.

***Состав**: сушеные грибы — 50 г, лук — 1 шт., масло — 50 г, лапша — 100 г, зелень петрушки, соль, перец.*

Суп-харчо с грибами

Сушеные грибы промыть и замочить на 3–4 часа. Когда они станут мягкими, их нужно крупно нарезать, положить в ту же воду, где их замачивали, добавить рис и варить 40–50 минут. Чеснок истолочь с солью, мелко нарезанный лук с томатом-пастой обжарить на масле. Все положить в суп незадолго до готовности, добавить сливы, соль и перец по вкусу. Готовый суп заправить зеленью укропа и петрушки.

Состав: *сушеные грибы — 50 г, лук — 2 шт., сухой рис — 2–3 ст. ложки, масло — 2 ст. ложки, кислые сливы — 5 шт., чеснок — 2–3 зубчика, перец, соль, лавровый лист, зелень укропа и петрушки.*

Чорба из грибов со шпинатом

Грибы отварить в подсоленной воде. Мелко нарезанный лук обжарить с мукой и маслом, добавить молотый сладкий перец, развести в половине стакана бульона и влить в кастрюлю с бульоном. Добавить мелко нарезанный шпинат или щавель и отваривать до готовности (3–5 минут). Перед подачей на стол заправить зеленью и черным молотым перцем.

Состав: *свежие грибы — 200 г, лук — 1 шт., мука — 1 ст. ложка, масло — 2–3 ст. ложки, шпинат или щавель — 200 г, зелень укропа и петрушки, молотый сладкий перец, соль, молотый черный перец.*

Капустник с грибами

Приготовить грибной бульон. Вареные грибы нашинковать. Потушить отдельно квашеную капусту 15–20 минут. Нашинковать и запассеровать репчатый лук, морковь и сельдерей. Сварить до полуготовности в грибном бульоне нарезанный брусочками картофель. Добавить тушеную капусту, вареные шинкованные грибы, пассерованные овощи и варить до готовности. В конце варки добавить соль, специи, перец.

Состав: *сушеные грибы — 15 г, жир — 20 г, картофель — 200 г, квашеная капуста — 160 г, репчатый лук — 40 г, морковь — 40 г, сельдерей — 20 г, сахарный песок, вода — 850 г, перец, соль.*

Чесночник грибной

Пластинками нарезанные грибы положить в кастрюлю с водой, добавить тмин, посолить и варить примерно 25 минут.

Когда суп почти сварится, добавить чеснок (4 дольки), растертый с солью, и небольшое количество тмина и лука. Хлеб, нарезанный ломтиками, обжарить в масле, положить в готовый суп, в тарелку.

Состав: *грибы — 200 г, чеснок, хлеб — 60 г, тмин, лук, соль.*

Суп-шечманды грибной

Подготовленные свежие грибы сварить, а отвар процедить. Грибы откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и нарезать соломкой. Мелко нашинкованный лук потушить, добавить грибы и еще немного потушить, а затем залить грибным отваром. В небольшом количестве грибного отвара развести муку и добавить в суп, как только он закипит. Прокипятить 10 минут, добавить мелко нарезанную зелень, толченые чеснок и стручковый перец, соль. Держать при кипении еще 5 минут, а затем снять с огня и добавить толченые орехи. Перед подачей на стол посыпать зеленью укропа.

Состав: *грибы — 500 г, лук — 2–3 шт., грецкие орехи — 0,5 стакана, кукурузная мука — 1 ст. ложка, кинза, укроп, петрушка, чеснок, перец, масло, соль.*

Суп «Лето»

Баклажан нарезать ломтиками, удалить горечь, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Мелко нарезать морковь, корень петрушки или сельдерея, луковицу, сладкий перец и тоже обжарить все на масле. Картофель нарезать кубиками и положить в кипящую воду, сварить до полуготовности и добавить обжаренные овощи. Посолить, всыпать манку и варить на небольшом огне. Дать настояться под крышкой 10–15 минут. По желанию можно посыпать укропом или петрушкой.

Состав: *баклажан — 1 шт., морковь — 1 шт., лук — 1 шт., корень петрушки или сельдерея, болгарский перец — 1 стручок, картофель — 4–5 шт., вода — 1–1,5 л.*

Суп летний

Капусту нашинковать, залить горячей подсоленной водой и варить, прибавив натертую на крупной терке морковь. Доведя капусту до мягкости, добавить нарезанный кубиками картофель. Готовый суп заправить столовым уксусом, посыпать перцем.

Состав: *капуста — 1 небольшой кочан, морковь — 2–3 шт., картофель — 2–3 шт., уксус — 3 ст. ложки, соль, перец.*

Суп крестьянский

Капусту нарезать квадратиками, репу кубиками, репчатый лук полукольцами. В кипящий бульон поместить нарезанную капусту, картофель, нарезанный кубиками, репу, предварительно обжаренные коренья и варить 20–25 минут. За 5 — 10 минут до окончания варки можно положить нарезанные кубиками помидоры и специи, зелень.

Состав: *капуста — 100 г, картофель — 145 г, репчатый лук — 25 г, морковь — 15 г, репа — 20 г, помидоры — 35 г, растительное масло — 30 г, соль, перец.*

Овощной суп с помидорами

Лук нарезать кубиками, помидоры обдать кипятком и очистить от кожуры, сельдерей, морковь, картофель, цветную капусту, перец и помидоры нарезать кубиками примерно одинаковой величины. Чеснок не измельчать. Все компоненты, кроме зелени петрушки, тушить с маслом, накрыв крышкой кастрюлю и добавив примерно 200 г, воды, около 1015 минут. Затем влить воду до требуемого объема (примерно 750 г) и варить до готовности. Снять с огня, всыпать зелень петрушки.

Состав: *помидоры — 700 г, лук — 2 шт., болгарский перец — 3 стручка, картофель — 3 шт., сельдерей — 1 корень, черный перец — 2–3 горошины, маленький лавровый лист, чеснок — 2 зубчика, масло — 50 г, морковь — 1 шт., зеленый горошек — 2 ст. ложки, цветная капуста — 2–3 соцветия, зелень петрушки, соль.*

Сельский суп

Лук мелко порубить, добавить коренья, нарезанный кубиками картофель, 1 столовую ложку масла. Все обжарить, залить водой или бульоном, довести до кипения и всыпать лапшу. Отдельно поджарить муку с оставшимся маслом докрасна, размешать с водой, поварить около 15 минут и влить в суп. Перед концом варки добавить майоран и зелень петрушки.

Состав: *картофель — 2 шт., лук — 1 шт., лапша — 2 ст. ложки, масло — 2 ст. ложки, зелень петрушки, мелко нарезанные*

коренья (моркови, петрушки, сельдерея) — 1 ст. ложка, щепотка майорана, мука — 1 ст. ложка.

Суп овощной с огурцами

Морковь, репу и лук нарезать ломтиками и слегка запассеровать. Заложить в кипящий бульон нарезанный ломтиками картофель, фасоль отварить, довести до кипения и добавить пассерованные овощи и коренья. За 5 минут до окончания варки добавить нарезанные огурцы, листья шпината, зеленый горошек.

Подать суп с зеленью.

***Состав**: морковь — 40 г, репа — 40 г, репчатый лук — 20 г, свежие огурцы — 100 г, фасоль — 200 г, зеленый горошек — 40 г, жир — 20 г, шпинат — 20 г, зелень, специи.*

Суп из кабачков с рисом

Кабачок очистить, нарезать кубиками и положить в кипящую подсоленную воду, добавить промытый рис и варить 15–20 минут. За 5 минут до окончания варки положить зелень.

***Состав**: кабачок — 1 шт., рис — 0,5 стакана, зелень укропа и петрушки — 2 ст. ложки, вода — 1 л, соль.*

Суп тыквенный с горохом

Сухой горох варить в воде до полуготовности. Добавить нарезанный кубиками картофель, а через 15 минут обжаренные в жире рубленые коренья и нарезанную кубиками тыкву. Посолить, варить еще 5 — 10 минут, пока тыква не станет полупрозрачной (следить затем, чтобы она не разварилась). Вместо тыквы можно взять кабачки или патиссоны.

***Состав**: тыква — 300 г, картофель — 2 шт., горох — 0,5 стакана, лук — 1 шт., петрушка или сельдерей, морковь — 1 шт., масло — 2 ст. ложки, перец, зелень, соль.*

Суп из свеклы с овсянкой

Свеклу обмыть щеткой, не очищая от кожуры, положить в воду и варить почти до готовности. Затем очистить, нашинковать,

положить в процеженный отвар, посолить и варить, добавив крупу «Геркулес».

Состав: *свекла — 5 шт., вода — 3 л, овсяные хлопья — 0,5 стакана, соль.*

Суп из перца красного стручкового

Очищенный картофель нарезать кружочками. Перец измельчить вместе с семенами, лук порубить.

В кипящую соленую воду опустить картофель, перец, лук. Суп довести до кипения и настаивать при закрытой крышке без нагревания 15–20 минут. Подать с рубленой зеленью укропа.

Состав: *стручковый красный перец — 10 шт., картофель — 4–5 шт., лук — 2 шт., зелень укропа — 4 ст. ложки, вода — 2 л, соль.*

Гороховый суп

I способ. Горох перебрать, замочить на ночь в холодной воде. На следующий день сварить горох на небольшом огне, слить воду, а горох протереть через дуршлаг. В кастрюлю, в которой будет вариться суп, налить растительное масло, разогреть его, всыпать муку и перемешать, чтобы не было комков. Налить туда же гороховый отвар, положить протертый горох и варить на небольшом огне еще около одного часа, иногда помешивая. Затем добавить чеснок, растертый с солью, и майоран. Посолить по вкусу, всыпать перец и петрушку, довести до кипения и выключить огонь.

В каждую тарелку сверху насыпать обжаренный хлеб, нарезанный кубиками.

II способ. Горох замочить в холодной воде на 2–3 часа, затем поставить на огонь и довести до кипения. В кипящий суп опустить нарезанный кубиками картофель, измельченную на крупной терке морковь и мелко порезанный лук. В конце варки посолить, положить сушеную или свежую зелень, лавровый лист. Можно добавить чеснок.

Состав для I способа: *растительное масло — 2 ст. ложки, горох — 120 г, чеснок — 2 зубчика, мука — 1 ст. ложка, щепотка майорана, черный перец зелень петрушки, соль, белый хлеб — 4 ломтика, масло.*

Для II способа: *вода — 2 л, горох — 1 стакан, картофель — 3–4 шт., морковь — 2 шт., репчатый лук — 1 шт., чеснок — 2*

зубчика, лавровый лист, соль, зелень.

Суп картофельный

Нарезать ломтиками коренья, нашинковать лук и пассеровать все вместе. Нарезанный ломтиками картофель заложить в кипящий бульон, довести до кипения, добавить пассерованные овощи и томат-пасту и варить до готовности. За 10 минут до окончания варки добавить специи и соль.

Этот суп можно приготовить без томата, с грибами. При приготовлении супа с грибами грибы нарезать тонкими ломтиками или соломкой, слегка обжарить и опустить в суп вместе с пассерованными кореньями и овощами.

Состав: *картофель — 450 г, репа — 30 г, морковь — 20 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 20 г, лук-порей — 20 г, томат-паста — 10 г, жир — 10 г, бульон или вода — 700 г, специи, соль.*

Суп картофельный с макаронными изделиями

Нарезать картофель — брусочками или кубиками, коренья — брусочками, соломкой или кубиками, лук нашинковать и мелко порубить. Коренья и лук запассеровать. Время варки различных макаронных изделий неодинаково, поэтому при закладывании продуктов необходимо соблюдать очередность.

При использовании макарон в кипящий бульон опустить сначала макароны и варить их 10–15 минут, затем добавить картофель и пассерованные овощи и варить суп до готовности. Лапшу заложить одновременно с картофелем, а вермишель и фигурные изделия — за 15 минут до готовности. Добавить соль, специи.

Состав: *картофель — 300 г, макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия — 40 г, морковь — 50 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 20 г, лук-порей — 20 г, столовый маргарин — 10 г, бульон или вода — 750 г, соль, специи.*

Суп картофельный со щавелем

Нарезать кубиками картофель и коренья, нашинковать лук соломкой, разрезать листья щавеля на 2–3 части и запассеровать. Опустить в кипящую воду или бульон картофель, довести до

кипения, затем добавить пассерованные овощи, специи и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки положить листья щавеля.

***Состав**: щавель — 120 г, картофель — 250 г, морковь — 30 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 20 г, лук-порей — 20 г, столовый маргарин — 20 г, бульон или вода — 750 г, специи.*

Суп картофельный с бобовыми

Картофель нарезать крупными кубиками, морковь и петрушку — мелкими, лук мелко порубить.

Бобовые перебрать, промыть и опустить в холодную воду (фасоль, чечевицу — на 5–8 часов, горох — на 3–4 часа). Затем варить бобовые в той же воде без соли в закрытой крышкой посуде до размягчения. Подготовленную фасоль, горох или чечевицу заложить в кипящий бульон, довести до кипения, добавить картофель, пассерованные коренья с луком и варить до готовности. Зеленый горошек опустить в суп вместе с пассерованными овощами.

***Состав**: картофель — 250 г, фасоль или горох — 80 г, чечевица — 100 г или консервированный зеленый горошек — 100 г, репчатый лук — 40 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 10 г, жир — 20 г, бульон или вода — 650 г.*

Суп острый из отварного картофеля

Луковицу подрумянить на сковороде с разогретым растительным маслом. Картофель, отваренный за день раньше, натереть на терке, положить на сковороду, поджарить вместе с луком. Добавить красный перец и муку. Все это опустить в кастрюлю с кипящей водой (отваром). Варить 20–25 минут, после чего посолить и заправить томат-пюре. Подать к столу в горячем виде.

***Состав**: картофель — 4 шт., лук — 1 шт., толченый красный перец, мука — 1 ст. ложка, растительное масло, томат — 2 ст. ложки, соль, вода — 0,5 л.*

Суп картофельный с зеленым горошком

Овощи нарезать соломкой, лук полукольцами, все опустить в кипящую воду, варить 5–6 минут, добавить зеленый

консервированный горошек, посолить, довести до кипения и настаивать без нагревания при закрытой крышке 8-10 минут.

Состав: *картофель — 4 шт., консервированный зеленый горошек с отваром — 1 стакан, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., вода — 1,5 л соль.*

Суп картофельный с фасолью и ботвой гороха

Картофель нарезать ломтиками, лук — полукольцами, морковь, тыкву натереть на крупной терке. Листья гороха мелко порубить. Фасоль замочить в холодной воде на 2–3 часа.

В замоченную фасоль влить воду, довести до кипения, добавить картофель и варить 7–8 минут. Потом опустить овощи и рубленые листья гороха и варить еще 6–7 минут. Настаивать без нагревания 10–15 минут.

При подаче посолить и посыпать зеленью сельдерея.

Состав: *картофель — 3 шт., фасоль — 0,5 стакана, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., тыква -200 г, рубленые листья гороха — 0,5 стакана, вода — 1,5 л, рубленая зелень сельдерея — 1 ст. ложка, соль.*

Суп из помидоров

Сварить корни петрушки и моркови. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками и сварить их отдельно в небольшом количестве воды с маслом и луком, нарезанным кружочками.

По мере готовности эту массу протереть через сито и опустить в отвар из кореньев. Заправить суп мукой, разведенной в 0,25 стакана охлажденного отвара. Суп довести до кипения, добавить соль, сахар, перец по вкусу.

Состав: *помидоры — 6 шт., лук — 1 шт., масло, корень петрушки — 200 г, морковь — 1 шт., мука — 1 ст. ложка.*

Суп из помидоров с чесноком

Слегка поджарить в масле мелко нарезанный репчатый лук. Добавить к нему помидоры и тушить в закрытой посуде на слабом огне. Когда помидоры станут мягкими, добавить к ним немного пассерованной моркови и петрушки, положить рис, залить бульоном или овощным отваром, посолить, положить сахар. Варить минут 35, пока рис не сварится. Протереть все

сквозь сито, положить в суп чеснок и еще раз его прокипятить, непрерывно помешивая.

Суп из ревеня

Ревень промыть в проточной воде, нарезать на кусочки и отварить до готовности. Потом вместе с отваром протереть сквозь сито, добавить сахар и довести до кипения. Крахмал развести холодной кипяченой водой и, помешивая суп, заварить в нем разведенный крахмал.

***Состав**: ревень — 600 г, вода — 2 л, сахарный песок — 200 г, крахмал — 60 г.*

Чесночный суп с картофелем

Очищенный картофель нарезать кубиками, залить кипятком или горячим бульоном, посолить и сварить до мягкости. Затем добавить масло, растертый с солью чеснок, перец, поварить 2 минуты, снять с огня и всыпать мелко нарезанную зелень.

***Состав**: вода — 1,1 л, картофель — 2 шт., масло — 2 ст. ложки, чеснок — 4–5 зубчиков, черный молотый перец, соль, зелень петрушки или лука.*

Суп из фасоли с перцем

Фасоль залить бульоном или водой и варить до полуготовности, добавить обжаренный мелко нарубленный лук, нарезанный кубиками картофель, стручки красного перца, нарезанного кольцами, опустить в суп вместе с рублеными орехами, солью и проварить. При подаче на стол положить в суп и зелень.

***Состав**: бульон или вода — 1,5 л, фасоль — 0,5 стакана, лук — 2 шт., картофель — 2 шт., перец — 2 стручка, масло — 2 ст. ложки, орехи — 2 ст. ложки, зелень, соль.*

Суп из белой фасоли

Фасоль промыть и замочить на 5–6 часов в холодной воде, затем сварить в той же воде. Морковь, петрушку, сельдерей, положить томат-пасту и варить до тех пор, пока коренья не

сварятся. Лук запассеровать в растительном масле, добавить муку, размешать ее, чтобы не было комков, и поджарить до золотистого цвета. Загустить этой смесью суп, довести до кипения. Чеснок растереть с солью, добавить в суп.

***Состав**: фасоль — 100 г, растительное масло — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, маленькая морковь — 1 шт., лук — 1 шт., петрушка — 1 корень, кусок корня сельдерея, томат-паста — 2–3 ст. ложки, соль, чеснок.*

Суп из красной фасоли с гранатовым соком

Фасоль (в зернах) перебрать, вымыть несколько раз в холодной воде, положить в кастрюлю, залить кипящей водой (8 стаканов) и поставить варить. Когда фасоль разварится, размять ее хорошенько, чтобы не осталось целых зерен, всыпать толченые грецкие орехи, мелко нарезанный репчатый лук, толченый перец, соль, размешать и продолжать варить еще 5 минут. Затем добавить в суп мелко нарезанную зелень петрушки, кинзы, сельдерея, укропа и мяты и варить еще 3 минуты, затем влить гранатовый сок, размешать и снять с огня.

***Состав**: фасоль — 300 г, очищенные грецкие орехи — 100 г, репчатый лук — 1–2 шт., вода — 8 стаканов, гранатовый сок — 2 стакана, перец, зелень, соль.*

Капустный суп

Нарезанную соломкой капусту потушить с тмином в кастрюле под крышкой, добавив немного воды, затем залить бульоном или водой и варить до готовности капусты. Отдельно на сковороде приготовить масляно-мучную заправку из поджаренной докрасна на масле муки, разбавить ее водой, влить в суп, довести до кипения, по вкусу положить уксус и сахар (вкус должен быть кисловато-сладковатым), выключить огонь и всыпать зелень. Перед концом варки можно добавить 10 г, томата-пасты.

***Состав**: капуста — 100 г, бульон или вода — 750 г, щепотка тмина или других специй (имбирь, мускатный орех тертый, черный перец молотый, сладкий болгарский перец молотый) столовый уксус — 1–2 ст. ложки, сахар — 0,5 ч. ложки, масло — 20 г, мука — 1 ст. ложка, зелень петрушки и лука.*

Суп из зелени с гранатовым соком

Лук-порей, укроп, сельдерей и петрушку, кинзу и мяту очень мелко нарезать и положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, добавить мелко нарезанный репчатый лук и варить. Во время варки добавить пшеничную муку, разведенную в холодной воде, толченые грецкие орехи, гранатовый сок и посолить.

***Состав**: лук-порей — 1 шт., укроп — 3 веточки, сельдерей и петрушка — по 2 шт., кинза и мята — по 3 веточки, репчатый лук — 1 шт., пшеничная мука — 2 ст. ложки, толченые грецкие орехи — 2 ст. ложки, гранатовый сок — 1 стакан.*

Суп крестьянский с крупой

Хорошо промытую перловую, ячневую, овсяную, пшеничную крупу сварить до полуготовности, затем заложить ее в кипящий бульон или воду, добавить капусту, нарезанную шашками, картофель и варить до готовности. За 15 минут до окончания варки добавить заранее запассерованные овощи и помидоры или томат-пасту.

Крупу рисовую и пшено закладывают в суп вместе с овощами, предварительно промыв в воде, овсяные хлопья «Геркулес» — за 15–20 минут до окончания варки супа. Суп можно готовить без томата-пасты и помидоров.

***Состав**: свежая капуста — 160 г, картофель — 80 г, крупа (перловая, рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная) — 40 г или пшено, овсяные хлопья «Геркулес» — 35 г, репа — 30 г, морковь — 20 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 40 г, томат-паста — 20 г или свежие помидоры — 40 г, жир или растительное масло — 20 г, бульон или вода — 750–800 г.*

Суп с крупой

Подготовленную крупу заложить в кипящий бульон или воду и варить. За 10–15 минут до ее готовности положить пассерованные овощи, нарезанные мелкими кубиками. Перед окончанием варки супа добавить соль, специи.

При приготовлении супа с манной крупой в кипящий бульон или воду заложить пассерованные овощи и варить 10 минут, затем добавить манную крупу и довести суп до готовности.

***Состав**: рисовая крупа (перловая, манная) — 80 г или овсяная крупа (ячневая, пшеничная, пшено) — 100 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 40 г, лук-порей — 20 г, жир — 20 г, бульон или вода — 1 л, (для манной крупы — 900 г),*

соль, специи, зелень.

Рисовый суп с помидорами

Лук мелко нарезать и пассеровать в масле, затем добавить ошпаренные помидоры без кожицы, нарезанные ломтиками, перемешать и залить водой. Рис промыть и вместе с перцем, лавровым листом и солью положить в кастрюлю. Варить до готовности, т. е. пока рис не станет мягким.

Состав: *рис — 3 ст. ложки, помидор — 4 шт., лук — 1 шт., масло — 2 ст. ложки, лавровый лист, черный перец — 3–4 горошины, соль, вода — 750 г.*

Суп из гречневой крупы

В кипящую воду опустить подготовленный нарезанный картофель, через 10 минут добавить промытую гречневую крупу, морковь, натертую на крупной терке, лук, сушеную или свежую зелень и коренья, соль и варить еще 20 минут.

Состав: *вода — 3 л, картофель — 4 шт., морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., гречневая крупа — 1 стакан, зелень, соль.*

Суп овсяный

В кипящую воду опустить картофель, нарезанный брусочками, а когда он почти сварится, заправить суп мелко нарезанным луком, морковью и сушеной зеленью.

Добавить овсяных хлопьев, хорошо размешать, посолить и варить еще 5 — 10 минут.

Состав: *вода — 1,5 л, картофель — 2 шт., морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., овсяные хлопья — 0,5 стакана, зелень, соль.*

Манный суп

Поджарить на растительном масле манную крупу. Добавить 7–8 стаканов воды и немного соли. Довести до кипения и опустить в суп нарезанный мелкими кубиками картофель. Готовый суп снять с огня, заправить черным перцем и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Состав: *растительное масло — 4 ст. ложки, манная крупа — 3 ст. ложки, вода — 7 стаканов, картофель — 5 шт., черный перец, зелень петрушки.*

Томатный суп с лапшой

В кастрюле разогреть масло, всыпать муку и поджарить ее до золотистого цвета. Налить воду, размешать, чтобы не было комков, и варить около получаса. Затем добавить томат-пасту, сахар и соль по вкусу, вскипятить и положить лапшу. Когда лапша будет готова, снять суп с огня и всыпать измельченную зелень петрушки.

Состав: *растительное масло — 1 ст. ложка, мука — 2 ст. ложки, томат-паста — 120 г, сахар — 1 ст. ложка, лапша — 40 г, уксус, соль, зелень петрушки, вода — 750 г.*

Суп из моркови с вермишелью

Морковь очистить, промыть, нарезать соломкой, поджарить в масле до золотистого цвета, посыпать мукой, перемешать и залить 1 л воды. Когда морковь станет мягкой, добавить вермишель, посолить, поперчить по вкусу, варить 10 минут, в конце варки насыпать измельченную зелень петрушки.

Состав: *морковь — 250 г, масло — 2 ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, вермишель — 50 г, черный молотый перец, соль, зелень петрушки.*

Суп из крапивы и бобовых

Фасоль замочить и отварить. К фасоли добавить оставшуюся воду, перец, соль, рубленый репчатый лук, листья крапивы, растительное масло. Довести до кипения. Подавать с укропом.

Состав: *крапива — 300 г, фасоль — 1 стакан, растительное масло — 4 ст. ложки, укроп, соль, репчатый лук.*

Суп-лапша домашняя

Заложить в кипящий бульон или воду пассерованные лук и морковь, нарезанные соломкой, проварить их с момента закипания 5 — 10 минут, затем добавить подготовленную

домашнюю лапшу и довести суп до готовности. Перед окончанием варки добавить соль, специи.

При подаче посыпать зеленью.

***Состав**: домашняя лапша — 80 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 10 г репчатый лук -20 г, лук-порей — 20 г, жир — 20 г, вода — 900 г.*

Суп-слоенка овощной

Налить на дно гусятницы подсолнечное масло, обжарить в нем до золотистого цвета лук, сверху положить 3 нарезанных помидора. Слой не перемешивать. Следующий слой — шинкованная свежая капуста с солью. Затем — сладкий перец, очищенный и нарезанный кольцами, поверх — нарезанный картофель и затем нарезанные кубиками кабачки и последний слой — 3 нарезанных помидора и натертая на крупной терке морковь. Приготовить приправу. Поставить на медленный огонь; когда овощи потушатся в масле до готовности, залить горячей водой, прибавить огня и довести до кипения.

Не размешивая, аккуратно выложить слоенку в тарелки, залить бульоном, посыпать рубленой зеленью.

***Состав**: подсолнечное масло — 200 г, лук — 1 шт., помидоры — 6 шт., капуста — 0,5 кочана, сладкий перец — 4 шт., картофель — 3–4 шт., кабачки — 2 шт., морковь — 1 шт., соль.*

***Для приправы**: лавровый лист, перец, подсолнечное масло — 2 ст. ложки.*

Суп-гуляш венгерский

В кастрюле хорошо разогреть жир, положить мелко нарезанный лук, поджарить на слабом огне, посыпать перцем и тмином, быстро залить стаканом воды и хорошо перемешать. Затем добавить нарезанный небольшими кубиками картофель и тушить, пока он не начнет приобретать стеклообразный вид. Потом залить соленой водой. Когда картофель сварится до полуготовности, добавить нарезанный кусочками зеленый перец и помидор или томат-пасту и варить до готовности. В конце варки опустить в суп клецки.

***Состав**: картофель — 6 шт., жир — 3 ст. ложки, лук, тмин, зеленый перец — 3 стручка, большой помидор — 1 шт., или томат-паста — 1 ст. ложка, молотый красный перец, соль.*

Капустник кубанский

Нарезанный ломтиками картофель сварить вместе с хорошо промытым пшеном. Квашеную капусту промыть, мелко нарубить и добавить в кастрюлю, где варится картофель. Туда же добавить пассерованный лук и томат. Довести до готовности, посолить, поперчить, положить растертый чеснок (2–3 дольки) и рубленую зелень петрушки, укропа.

Состав: *квашеная капуста — 200 г, картофель — 2 шт., пшено — 0,25 стакана, томат-пюре — 1 ч. ложка, растительное масло — 1 ст. ложка, чеснок зелень.*

Суп-пюре по-овернски

Очищенный картофель нарезать, добавить чечевицу, лук, чеснок, зелень петрушки, корень сельдерея, залить водой и варить 2–3 часа. Процедить через сито и протереть. В полученное пюре добавить отвар, чтобы получился суп-пюре, соль, перец и масло.

Подать горячим с гренками.

Состав: *картофель — 500 г, чечевица — 200 г, репчатый лук — 100 г, чеснок — 1 долька, сельдерей (корень) — 60 г, масло — 40 г, вода — 2 л, перец горошком, соль, зелень.*

Суп тертый картофельный с фасолью

Фасоль положить в кастрюлю с холодной водой так, чтобы вода покрыла ее. Поставить вариться. После того как она покипит в течение 10–15 минут, воду слить и фасоль варить в другой воде. Так поступить и со второй, и с третьей водой. В четвертой воде (1,5 л) фасоль варить до размягчения. Когда фасоль будет наполовину готова, добавить коренья, разрезанные на четвертушки. После того как они разварятся, в суп положить нарезанный картофель, дать покипеть 20–30 минут, после чего фасоль и картофель протереть сквозь сито. Суп подать к столу с поджаренными на масле гренками из белого хлеба.

Состав: *картофель — 4 шт., белая фасоль — 200 г, коренья, гренки, масло, соль.*

Суп-пюре из цветной капусты с картофелем

Перебранную и промытую цветную капусту отварить в небольшом количестве воды, протереть вместе с отваром, добавить соль и довести до кипения. Суп посыпать зеленью.

К супу можно подать гренки из белого хлеба.

Состав: *цветная капуста — 200 г, мука — 40 г, отвар — 800 г, зелень — 10 г, соль.*

Суп из свежих помидоров со свеклой

Спелые красные помидоры протереть сквозь сито. Свеклу и морковь натереть на крупной терке, добавить растительное масло, протертые помидоры, пассеровать 2–3 минуты. Затем влить горячую воду, добавить соль, перец и довести до кипения.

Состав: *свежие помидоры — 5 шт., свекла — 3 шт., морковь — 1 шт., растительное масло — 4 ст. ложки, рубленая зелень укропа — 4 ст. ложки, вода — 1,5 л, соль, перец.*

Суп-пюре из помидоров и яблок

Морковь и лук нарезать ломтиками и слегка поджарить на масле; добавить пшеничную муку, смешанную с острым перцем, и жарить еще 2 минуты. Переложить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, добавить нарезанные ломтиками помидоры и свежие яблоки, очищенные от кожицы и семян, и варить 30 минут. Массу протереть через сито, вновь довести до кипения и посолить. Можно отдельно в подсоленной воде отварить рис и подать его к супу в отдельной тарелке.

Состав: *яблоки — 3 шт., помидоры — 4 шт., морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., пшеничная мука — 1 ст. ложка, масло — 1 ст. ложка, рис — 100 г, вода или бульон — 1 л.*

Суп-пюре из риса, замороженной сливы и яблок

Рис разварить до готовности. Свежие яблоки нарезать, положить в кастрюлю, добавить сахар, сливу, залить водой и варить на слабом огне, периодически помешивая, до тех пор, пока яблоки не станут мягкими. Все сваренные продукты вместе с отваром в горячем виде протереть через сито, довести до кипения и проварить 3–5 минут. Суп по вкусу заправить сахаром, солью, маслом. Отдельно к супу подать гренки.

Состав: *рис — 150 г, яблоки — 5 шт., замороженная слива —*

5–6 шт., сахарный песок — 2–3 ст. ложки, масло — 2–3 ст. ложки, пшеничный хлеб — 150–200 г.

Суп-пюре из овсяной крупы с яблоками

Отдельно сваренные овсяную крупу и нарезанные яблоки протереть через сито, перемешать, залить кипящей подсоленной водой, добавить сахар, масло, измельченную цедру лимона, ошпаренный изюм и прокипятить.

Подать с гренками.

Состав: *овсяная крупа или хлопья — 2–3 стакана, яблоки — 3 шт., сахар — 3 ст. ложки, изюм — 2 ст. ложки, масло — 2 ст. ложки, цедра половины лимона, специи.*

Вишневый суп-пюре

Вишню размять, посыпать корицей и предварительно залитой кипятком гвоздикой, протереть сквозь дуршлаг или сито. Косточки выбросить. Добавить сахар, лимонный сок, развести кипяченой водой. В сироп положить еще целых вишен без косточек.

Фруктовый суп можно также приготовить из малины, клубники, из других ягод и фруктов. Пряности можно заменить ароматными травами (мята, душица, чабрец, мелисса).

Состав: *вишня — 1 кг, сахарный песок — 400 г, лимон, вода — 1,5–2 л.*

Суп-пюре из свежих ягод

Ягоды перебрать, промыть, откинуть на сито и протереть. В кипящую воду (2 стакана) положить сахар, размешать и процедить. Сироп охладить и смешать с ягодным пюре. К готовому холодному супу подать ванильные сухари.

Состав: *свежие ягоды (клубника, земляника, малина) — 500 г, ванильные сухари — 150 г, сахар — 0,5 стакана.*

Суп-пюре из яблок

Яблоки, лучше всего антоновские, промыть, нарезать на части, удалить семена, положить в кастрюлю, добавить

нарезанный белый хлеб (без корок); можно также положить срезанную с лимона цедру или несколько кусочков корицы. После этого залить все четырьмя стаканами горячей воды, накрыть крышкой и варить, пока яблоки не разварятся. Затем снять кастрюлю с огня, вынуть цедру или кусочки корицы, а все остальное протереть сквозь сито. Полученное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, развести горячей водой до нормальной густоты супа-пюре и прокипятить. При подаче к столу положить в тарелки по столовой ложке отваренного отдельно риса.

***Состав**: яблоки — 500 г, булка — 200 г, рис — 2 ст. ложки, сахар — 0,5 стакана, лимонная цедра или корица.*

Суп-пюре из яблок с черносливом

Яблоки, лучше антоновские, нарезать, положить в кастрюлю, добавить нарезанный пшеничный хлеб, цедру лимона. Залить горячей водой и варить до разваривания яблок. Снять кастрюлю с огня, вынуть цедру, а все остальное протереть через сито. Полученное яблочное пюре поместить в кастрюлю, добавить сахар, развести горячей водой до желаемой густоты супа-пюре и прокипятить. Перед подачей к столу положить в тарелки по одной столовой ложке отваренного отдельно чернослива, изюма, а также гренки.

***Состав**: пшеничный хлеб — 200 г, вода — 1,5 л, яблоки (средние) — 5–6 шт., лимон — 0,5 шт., сахарный песок — 3–4 ст. ложки, заправка (чернослив или изюм) — 6 ст. ложек.*

Суп-пюре из яблок с рисом

Яблоки, лучше всего антоновские, промыть, нарезать дольками, удаляя семена, положить в кастрюлю, добавить нарезанный белый хлеб (без корок); можно также положить срезанную с лимона цедру или несколько кусочков корицы. Залить все горячей водой, накрыть крышкой и варить до разваривания яблок. Снять кастрюлю с огня, вынуть цедру или кусочки корицы, а все остальное протереть через сито. Полученное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, развести кипяченой горячей водой до нормальной густоты супа-пюре и прокипятить. При подаче положить в тарелки по столовой ложке отваренного отдельно риса.

***Состав**: яблоки — 500 г, вода — 5 стаканов, булка — 200 г, лимонная цедра или корица.*

Суп-пюре из садовой клубники

Клубнику перебрать, отделить плодоножку и промыть. Часть лучших ягод оставить целыми, а остальные протереть. Выжимки (мезгу) залить водой, сварить, процедить, добавить сахар, заварить крахмалом, добавить ягодное пюре. В тарелку перед подачей положить ягоды.

Состав: *ягоды — 200 г, сахар — 60 г, крахмал — 10 г.*

Суп-пюре «Аомикот» по-польски

Воду прокипятить с лавровым листом, горошинами черного перца и сушеными грибами. Затем отвар процедить сквозь сито, заправить поджаренной мукой, солью и перцем и подавать к вареному картофелю.

Состав: *вода — 500 г, лавровый лист — 2 шт., перец — 2 горошка сушеные грибы — 3 шт., мука — 1 ст. ложка.*

Хлебный суп-пюре с помидорами

Хлеб нарезать кубиками, вначале подсушить на сковороде без масла, затем добавить масло, натертый на крупной терке сельдерей, нарезанные ломтиками помидоры и соль. Вскипятить воду, положить в нее хлеб с овощами, варить примерно 15 минут. Снять суп с огня, дать ему немного остыть и размять хлеб и помидоры вилкой. Всыпать измельченную зелень петрушки.

Состав: *черный хлеб (или хлебные корки) — 3 ломтика масло — 50 г, сельдерей — 0,5 корня, помидоры — 4 шт. или томат-паста — 1 ст. ложка, соль, зелень петрушки вода — 750 г.*

Суп-пюре с манной крупой

Лук нарезать мелко, хлеб — кубиками. Коренья поварить в 1 л воды в течение 10 минут. Обжарить в масле лук, добавить манную крупу, перемещать и обжарить все вместе до золотистого цвета. Влить овощной отвар и поварить еще 10 минут. Хлеб, нарезанный кубиками, подсушить на сковороде и смешать с маслом. Подавать его отдельно, иначе он размокнет в супе.

Состав: *манная крупа — 3 ст. ложки, масло — 50 г, мелко нарезанные свежие или консервированные в соли, коренья (морковь, петрушка, сельдерей) — 1 ст. ложка, лук — 1 шт., белый хлеб — 4*

ломтика, соль.

Бульон из свежих грибов

Свежие грибы очистить, промыть, положить в холодную воду, довести до кипения и варить на слабом огне 20–30 минут. Отвар процедить и заправить. Грибы нарезать кусочками и положить в бульон или использовать для приготовления других блюд.

***Состав**: свежие грибы — 500 г, вода — 1 л.*

Грибной бульон с черносливом

Промытые в теплой воде сушеные грибы положить в кастрюлю, добавить очищенную и разрезанную пополам луковицу, залить холодной водой и варить при слабом кипении 2–2,5 часа. Для ускорения варки грибы можно предварительно замочить на 1–2 часа в холодной воде, в которой их потом и варить. Готовый бульон процедить, грибы промыть холодной водой, мелко нашинковать и положить обратно. Добавить чернослив и варить до готовности чернослива.

***Состав**: сушеные грибы — 50 г, вода — 2–3 л, чернослив — 1 стакан.*

Бульон из сушеных грибов

Сушеные грибы промыть и замочить в холодной воде на 4–5 часов, затем положить на дуршлаг и промыть под струей холодной воды. Воду, где замачивались грибы, осторожно, не взбалтывая, процедить через марлю в посуду и положить в нее подготовленные грибы. Варить без соли в течение 40–50 минут до готовности. Затем грибы вынуть из бульона, мелко нашинковать и использовать для заправки супов. Бульон процедить и использовать как основу для приготовления первых грибных блюд и соусов. Прозрачный грибной бульон можно подавать отдельным блюдом в бульонных чашках, с гарнирами в тарелках. Солить по вкусу.

***Состав**: сушеные грибы — 50 г, вода — 1 л.*

Бульон грибной с луком

Отваренные для бульона грибы нарезать в виде лапши и обжарить с тонко нарезанным

репчатым луком. В бульон положить масло и прогреть его, не доводя до кипения. При подаче на стол в тарелки положить обжаренные грибы и лук, залить бульоном и посыпать мелко рубленой зеленью укропа и петрушки.

***Состав**: сушеные белые грибы — 50 г, лук — 1–2 шт., масло — 1 ст. ложка, соль, зелень укропа и петрушки.*

Бульон с рисом

Рис перебрать, промыть водой и положить в горячий процеженный бульон. Варить полчаса, постоянно помешивая, чтобы крупа не пристала ко дну кастрюли.

Перед подачей в каждую тарелку положить ломтик лимона.

Бульон станет золотистым, если добавить в него немного промытых луковых чешуек.

***Состав**: бульон — 2 л, рис — 3 ст. ложки, половинка лимона.*

Бульон с рисом и помидорами

Помидоры окатить кипятком, снять с них кожицу, разрезать на дольки, очистить от семян и нарезать более мелкими кусочками. Затем припустить помидоры с небольшим количеством бульона. Отдельно сварить в подсоленной воде рис, ошпарить зелень петрушки.

Положить в тарелки помидоры, рис, петрушку, залить бульоном и подавать.

***Состав**: бульон — 1 л, рис — 0,5 стакана, помидоры — 3 шт., петрушка — 1 пучок, соль.*

Бульон с вермишелью

Сварить бульон, процедить, положить в него нарезанные соломкой морковь, петрушку и лук, довести до кипения, всыпать вермишель, еще раз вскипятить и настоять в течение 15 минут.

***Состав**: бульон — 2 л, вермишель — 0,5 стакана, морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень, лук — 2 шт., соль.*

Суп из сушеных фруктов

Сушеные фрукты перебрать, промыть, выделить яблоки и груши, залить их холодной водой и сварить до готовности; затем добавить сахар, остальные фрукты, корицу и варить при слабом кипении в течение 10–15 минут. После этого влить разведенную водой картофельную муку и довести до кипения. В суп можно положить отваренные рис, саго или макаронные изделия.

***Состав**: сухофрукты — 200 г, картофельная мука — 50 г.*

***Для гарнира**: рис, макароны или саго — 100 г, сахар — 0,5 стакана.*

Суп из сухофруктов с макаронами

Смесь из сухофруктов промыть, положить в кастрюлю и залить холодной водой на 2–3 часа; затем положить в кастрюлю сахар, корицу, гвоздику, накрыть крышкой и варить фрукты на сильном огне 10 минут; после этого убавить огонь. Когда фрукты станут мягкими, снять и охладить. Одновременно макароны сварить в подсоленной воде до мягкости; промыв макароны кипяченой водой, положить их в супник, размешать и залить фруктовым отваром.

***Состав**: сухофрукты — 200 г, вода — 3 л, макароны — 100 г, сахар — 0,5 стакана.*

Суп из сушеных фруктов и ягод

Сушеные фрукты и ягоды перебрать, промыть, крупные плоды разрезать, положить в кипящую воду и варить до готовности. Добавить сахар, ванилин или корицу и прогреть. Вмешать разведенную холодной водой картофельную муку, довести до кипения.

***Состав**: сушеные фрукты или ягоды — 200 г, крахмал — 1 ст. ложка, ванилин или корица, сахар.*

Суп из сухофруктов

Сушеные фрукты перебрать, промыть, залить холодной водой на 3–5 минут, затем тщательно промыть в двух-трех водах. Отобрать яблоки и груши, залить их холодной водой и варить 20–25 минут. В отвар положить остальные фрукты, сахар, корицу и варить еще минут 10 до готовности фруктов. В конце варки в суп влить растворенный в холодной воде картофельный крахмал. По

желанию в суп из фруктов можно добавить вареный рис.

***Состав**: сушеные фрукты — 500 г, вода — 2,5–3 л, сахар — 250 г, картофельный крахмал — 60 г.*

Суп из мандаринов

Мандарины, очищенные от кожуры, нарезать кружочками. Цедру нарезать соломкой, бланшировать, залить горячей водой и довести до кипения. Полученный отвар процедить, добавить сахар, положить нарезанные плоды, варить после закипания 3–4 минуты, затем заварить крахмалом, довести до кипения и охладить.

***Состав**: мандарины — 350 г, картофельный крахмал — 2 ч. ложки, сахар — 0,5 стакана, вода — 800 г.*

Суп из апельсина

Очищенные апельсины нарезать кружочками. Цедру обдать кипятком, охладив, нарезать соломкой, после чего залить горячей водой и довести до кипения. Полученный отвар процедить, добавить сахар, положить нарезанные плоды, проварить с момента закипания 3–4 минуты, заварить крахмалом, довести до кипения и охладить.

***Состав**: апельсины — 400 г, картофельный крахмал — 2 ч. ложки, сахар — 4 ст. ложки, вода — 3 стакана.*

Суп из абрикосов и яблок

Зрелые абрикосы промыть, освободить от косточек и сварить с двумя стаканами воды до мягкости, затем протереть через сито или решето. В полученное пюре добавить 3 стакана горячей воды, сахар и яблоки, очищенные и нарезанные дольками или соломкой, и поставить в кастрюле на огонь; как только суп закипит, влить разведенную картофельную муку и при непрерывном помешивании довести снова до кипения. Для вкуса можно добавить немного лимонной кислоты. Суп подать охлажденным. Свежие абрикосы можно заменить курагой.

***Состав**: абрикосы свежие — 500 г, яблоки — 500 г, сахарный песок — 3 ст. ложки, картофельная мука — 2 ч. ложки, вода — 5 стаканов.*

Суп из яблок и чернослива со свеклой

Промытый чернослив залить двумя стаканами воды, проварить 3 минуты, отвар слить, из чернослива удалить косточки. Яблоки очистить от кожицы и семенного гнезда, очистки залить водой и отварить до мягкости. В горячий процеженный яблочный отвар добавить отвар из чернослива, чернослив, нарезанные дольками яблоки, сахар, натертую на крупной терке свеклу и довести смесь до кипения.

Состав: *яблоки — 2 шт., свекла (маленькая) — 1 шт., чернослив — 20 шт., сахар — 1 ст. ложка, вода — 4 стакана.*

Суп из свежих яблок с рисом

Свежие яблоки промыть, очистить от сердцевины и кожицы. Очистки (без гнили) еще раз промыть, залить водой так, чтобы жидкости было достаточно для приготовления супа, добавить лимонную кислоту и варить до мягкости. Затем всю смесь протереть через сито. В полученную массу положить по вкусу сахар, довести ее до кипения, добавить молотую корицу и охладить. Очищенные яблоки нарезать соломкой или кубиками и пересыпать сахарным песком. Рис отварить в слегка подсоленной воде, переложить в дуршлаг, промыть горячей кипяченой водой и охладить. В тарелки положить рис, нарезанные яблоки, залить подготовленным отваром.

Состав: *яблоки — 500–600 г, рис — 3–4 ст. ложки, сахарный песок — 3–4 ст. ложки, лимонная кислота — 1–2 г, корица — 0,5 ч. ложки.*

Яблочный суп с рисом

Очищенные от семян яблоки нарезать кусочками и залить водой, всыпать корицу и варить до мягкости. Затем протереть все сквозь сито, добавить сахар, воду и кипятить 2–3 минуты. Развести холодной водой крахмал, влить в суп и, помешивая, довести до кипения. Можно добавить лимонный сок.

Сварить рис, откинуть на сито, промыть холодной кипяченой водой и разложить по тарелкам, добавить охлажденный суп.

Состав: *вода — 2 л, яблоки — 400 г, рис — 100 г, крахмал — 50 г, сахар — 150 г, корица — 3 г.*

Суп яблочно-морковный

Мелко нарезанные яблоки с кожицей, без сердцевины, залить кипящей водой, чтобы не потемнели, добавить измельченные лук, морковь, листья малины. Довести до кипения и сразу же снять с огня.

Подавать холодным.

***Состав**: яблоки — 3 шт., лук — 1 шт., морковь — 1 шт., измельченные листья малины — 1 ст. ложка, вода — 1 л.*

Яблочный суп

Подготовленные яблоки очистить от кожи и семян и нарезать дольками или ломтиками. Прилить к ним немного воды и припустить до готовности, затем протереть через сито и залить кипятком. Добавить сахар, корицу, цедру, мелкий изюм и проварить в течение 10 минут.

***Состав**: яблоки — 1 кг, изюм — 100 г, вода — 1,2 л, остальные компоненты по вкусу.*

Яблочный суп с лапшой

Яблоки без кожицы и сердцевины нарезать кубиками. Воду немного посолить, добавить сахар, яблоки и, доведя до кипения, заварить мукой. Отдельно сварить лапшу. При подаче в тарелку положить сваренную лапшу, налить суповую основу. Можно подавать суп и холодным.

***Состав**: яблоки (лучше антоновские) — 500 г, вода — 0,75 л, сахар, мука — 1 ст. ложка, соль — 0,25 ч. ложки, лапша — 50 г.*

Суп яблочный на отваре шиповника

Шиповник залить кипятком, закрыть крышкой и кипятить 5 минут, после чего настаивать 3–5 часов, затем процедить, добавить сахар и корицу, вскипятить, добавить мелко нарезанные или натертые яблоки и охладить. Нарезать хлеб мелкими кубиками, подсушить в духовом шкафу и подать к супу.

***Состав**: яблоки — 2 шт., шиповник сушеный — 1 ст. ложка, сахарный песок — 1 ст. ложка, корица хлеб белый — 50 г, вода — 500 г.*

Суп с яблоками и вареньем по-эстонски

Куски ржаного хлеба отварить в небольшом количестве воды с добавлением нарезанного ломтиками яблока. Протереть через сито или размять, добавить сахарный песок, какое-либо варенье, изюм, довести до желаемой густоты и прокипятить.

***Состав**: ржаной хлеб — 200 г, вода — 1 л, яблоки — 1 шт., сахарный песок — 2–3 ст. ложки, варенье — 3 ст. ложки, изюм — 2 ст. ложки.*

Суп из свежих плодов

Очистить яблоки, груши от семян, у слив вынуть косточки. Плоды нарезать мелкими ломтиками. Очистки залить водой и варить 10–15 минут, а затем настаивать. Потом отвар процедить, добавить воду, сахарный песок, корицу, довести до кипения и залить им нарезанные плоды. Варить 3–4 минуты, после закипания ввести крахмал и снова довести до кипения.

При подаче к столу положить готовый рис или макаронные изделия.

***Состав**: яблоки — 160 г, груши — 180 г, сливы — 120 г, картофельный крахмал — 20 г, сахарный песок — 100 г, корица вода — 650 г, рис или макароны.*

Суп из вишен с рисом

Вишни промыть, вынуть из них косточки. Косточки залить четырьмя-пятью стаканами горячей воды, положить сахар, вскипятить и процедить. В полученный отвар засыпать рис и варить в течение 30 минут. За 5 минут до окончания варки прибавить очищенные вишни.

***Состав**: вишня — 300 г, рис — 4–5 ст. ложек, сахар — 0,5 стакана.*

Суп из клюквы и яблок

Клюкву перебрать, промыть, размять в кастрюле, залить пятью стаканами кипятка, перемешать и накрыть крышкой, а через 10–15 минут процедить сквозь марлю; затем кастрюлю с соком поставить на огонь, добавить сахар, яблоки, очищенные от кожицы и сердцевины и нарезанные ломтиками или соломкой.

Когда закипит, всыпать картофельную муку (как для приготовления киселя). Суп подать охлажденным.

Состав: *клюква — 300 г, яблоки — 500 г, картофельная мука — 1 ст. ложка, сахар — 1 стакан.*

Суп из смородины и персиков

Приготовляют этот суп так же, как и суп из клюквы и яблок. Из персиков, прежде чем их нарезать на дольки, удалить косточки.

Состав: *смородина (красная или черная) — 300 г, персики — 500 г, картофельная мука — 1 ст. ложка, сахар — 1 стакан.*

Суп из ревеня, яблок и клубники

Ревень очистить от кожицы и нарезать, из яблок удалить семена и отварить в воде с сахаром. Часть подготовленной клубники протереть, положить в суп при заправке крахмалом и довести до кипения. При подаче в тарелку добавить целые ягоды клубники, рассыпчатый рис.

Состав: *свежий ревень — 50 г, яблоки — 50 г, клубника — 100 г, сахарный песок — 40 г, крахмал — 70 г, клубника, рассыпчатый рис.*

Суп «Минутка»

Сливы без косточек варить в течение 10 минут в 1,25 л воды с сахаром и цедрой лимона. Крахмал развести в двух столовых ложках воды, положить в суп и прокипятить 1–2 минуты. Добавить лимонный сок, охладить.

Состав: *слива — 500 г, сок и цедра с одного лимона, сахар — 40 г, крахмал — 25 г.*

Суп из слив

Зрелые сливы промыть, вынуть косточки, залить водой так, чтобы она только покрыла сливы. Припустить на слабом огне, часто помешивая, чтобы сливы не подгорели. Когда сливы разварятся, протереть их, добавить сахар, немного корицы и довести до кипения. К супу можно подать мелкие гренки.

Состав: *сливы — 300 г, сахар, корица (на кончике ножа).*

Суп из шиповника, облепихи, яблок и риса

Плоды шиповника перебрать, промыть, размять, залить кипящей водой и варить при слабом кипении, закрыв крышкой, 10 минут. Затем дать настояться 3 часа и процедить. Облепиху перебрать, промыть кипяченой водой, потолочь, отжать сок, соединить с настоем шиповника. Свежие яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать соломкой и пересыпать сахарным песком. Кожицу от яблок и отжимки ягод облепихи залить водой и сварить, затем все вместе с отваром протереть через частое сито, охладить, соединить с настоем шиповника, добавить сахар, размешать и охладить. Сварить рассыпчатый рис и охладить. В тарелки положить отварной рассыпчатый рис, нарезанные яблоки, залить подготовленным отваром.

Состав: *сушеные плоды шиповника — 3–4 ст. ложки, облепиха — 5–6 ст. ложек, рис — 3–4 ст. ложки, яблоки — 2–3 шт., сахарный песок — 3–4 ст. ложки.*

Суп свекольно-сливовый

Сырую свеклу натереть на крупной терке, добавить половинки слив без косточек, сахар, залить смесь горячей водой, довести до кипения. Дать настояться 10–15 минут.

Состав: *слива свежая — 20 шт., свекла (мелкая) — 2 шт., вода — 4 стакана, сахарный песок — 2 ст. ложки.*

Гороховый суп с курагой

Заранее замоченный горох промыть, залить холодной водой и отварить до готовности. Затем добавить курагу, сахар и отварить до тех пор, пока курага не станет мягкой. Подать холодным.

Состав: *горох — 0,5 стакана, вода — 2 л, курага — 200 г, сахар — 4 ст. ложки.*

Суп из риса с яблоками и грецкими орехами

Замоченный рис залить стаканом подсоленной кипящей воды и варить. Когда крупа впитает всю воду, всыпать промытый изюм,

накрыть кастрюлю крышкой, довести рис до готовности и охладить. Яблоки нарезать кубиками, смешать с орехами, отварным рисом, изюмом, залить холодной кипяченой водой, добавить соль, корицу.

Состав: *яблоки — 5 шт., рис — 0,5 стакана, рубленые ядра грецких орехов — 2 ст. ложки, вода — 1,5 л изюм — 2 ст. ложки, корица (на кончике ножа).*

Суп из овсянки с черносливом

Овсянку промыть в холодной воде, залить 2 л кипятка, положить масло (1 столовую ложку) и варить до готовности. Затем крупу протереть через сито и положить в нее еще ложку масла. Очищенный от косточек чернослив залить водой, положить в него сахар и варить. Когда чернослив разварится, смешать его с овсянкой. Суп прокипятить и подавать.

Состав: *овсянка — 0,5 стакана, масло — 2 ст. ложки, чернослив — 1 стакан, сахарный песок — 0,5 стакана.*

Суп из овсяных хлопьев с черносливом и морковью

Всыпать овсяные хлопья в подсоленную кипящую воду и снова довести до кипения. К хлопьям добавить масло, томат-пасту, мелко нарезанные лук и морковь и довести смесь до кипения. Чернослив промыть, залить водой и проварить 5–7 минут. Отвар слить, из чернослива удалить косточки. Добавить чернослив вместе с отваром к смеси хлопьев и овощей.

Состав: *овсяные хлопья — 200 г, масло — 80 г, репчатый лук — 2 шт., чернослив — 0,5 стакана, морковь — 1 шт., томат-паста — 1 ст. ложка, вода — 2 л.*

Окрошка по-вятски

Натереть редьку — белую или черную. Холодный вареный картофель нарезать, смешать с редькой и посолить. Оставить минут на 40, чтобы редька успела дать сок. Потом добавить холодный квас, разлить в тарелки и положить тертый хрен по вкусу.

Суп из ревеня

Ревень промыть в проточной воде, нарезать на кусочки и отварить до готовности. Потом вместе с отваром протереть сквозь сито, добавить сахар и довести до кипения. Крахмал развести холодной кипяченой водой и, помешивая суп, заварить в нем разведенный крахмал.

На стол суп подать охлажденным.

Суп из щавеля и свекольной ботвы

1 кг свекольной ботвы промыть, поместить в кастрюлю, залить 2 л горячей воды и варить 10–15 минут, затем добавить 200 г, промятого щавеля и варить еще 10 минут.

После этого вынуть шумовкой зелень, пропустить ее через мясорубку и смешать с процеженным и остуженным отваром. Нарезать огурцы, лук, укроп, редис и сложить все это в супник, затем добавить горчицу, залить остуженным отваром с зеленью и размешать.

Суп холодный из томатного сока

Зрелые помидоры промыть, разрезать, слегка посолить и дать немного постоять, затем через марлю отжать сок. Свеклу натереть и также отжать сок. Кожицу помидора и свекольные отжимки залить 2 л воды и варить 10–15 минут; затем процедить, охладить и слить в одну посуду вместе с подготовленным соком помидоров и свеклы. Нарезать тонкими кружками вареный картофель, свежие очищенные огурцы, отваренную брюкву, нашинковать эстрагон и зеленый лук. Сладкий перец очистить от зерен, испечь, охладить, нашинковать, все это разбавить приготовленным овощным отваром.

Состав: *помидоры — 3–4 шт., свекла — 3–4 шт., картофель — 2 шт., огурец — 4 шт., брюква — 200 г, эстрагон, зеленый лук, сладкий перец — 4 стручка.*

Суп холодный с гранатовым соком

Разделанную на дольки и очищенную головку чеснока мелко порубить и растереть с солью и орехами в однородную массу, постепенно прибавляя подсолнечное масло. Осторожно подливая воду, развести массу, добавить гранатовый сок. В суповой миске истолочь укроп, зелень петрушки и зеленый лук, добавить мелко

нарезанные свежие огурцы, залить приготовленным супом, хорошо размешать и подавать.

Состав: *очищенные грецкие орехи — 0,5 стакана, свежие огурцы — 2 шт., чеснок — 1 шт., мелко нарезанная зелень петрушки, укропа и зеленого лука — по 1 ст. ложке, подсолнечное масло — 2 ст. ложки, вода — 1 л, гранатовый сок, соль.*

Холодный суп из персиков с яблочным соком

Персики очистить от кожицы, удалить косточки. Нарезать персики тонкими ломтиками, поместить в глубокую миску и засыпать сахарным песком, а затем молотыми или натертыми сухарями, которые по желанию можно предварительно прокипятить в воде и охладить. Приготовленную смесь залить охлажденным яблочным соком.

Состав: *персики — 6–8 шт., сухарики из пшеничного хлеба — 200 г, сахарный песок — 2–3 ст. ложки, яблочный сок.*

Суп-холодец

Молодую свеклу вместе с ботвой промыть. Свеклу очистить, поместить в кастрюлю, залить водой и поставить варить на 20–30 минут. За 10 минут до окончания варки в кастрюлю добавить листики свеклы. Сваренную свеклу с листьями откинуть на дуршлаг или сито, дать стечь отвару, мелко изрубить и положить в суповую кастрюлю. Туда же добавить мелко нарезанные свежие огурцы, зеленый лук, сахар, залить квасом и охлажденным свекольным отваром. Подавая на стол, посыпать зеленью петрушки или укропом.

Состав: *хлебный квас — 1 л, молодая свекла с ботвой — 500 г, свежие огурцы — 150 г, зеленый лук — 75 г, сахарный песок — 1 ч. ложка, зелень.*

Свекольник «Евгения»

Отварить свеклу в воде с сахаром, предварительно очистив ее от повреждений и грязи. Отвар остудить, положить в него несколько мелко нарезанных отварных картофелин, пожаренный на масле с томатом лук, добавить перец, соль, а потом и тертую свеклу.

Свекольник постный и скоромный

Вареную свеклу и морковь нарезать кубиками, залить хлебным квасом, туда же добавить свежие огурцы, зеленый лук, немного уксуса, соль. Можно квас разбавить свекольным настоем в соотношении 1:1.

Свекольник постный

Замочить перебранные и промытые сушеные грибы (100 г) в воде, в этой же воде их и отварить. Нарезать кубиками вареную свеклу (400 г), сваренный в мундире и почищенный картофель. Нарезать соломкой или дольками 5 соленых или свежих огурцов. Порезать зелень — полстакана укропа, столько же зеленого луку. Все это поместить в кастрюлю, куда налит квас (2 л). Мелко нарезать грибы и тоже высыпать в окрошку, вместе с отваром от них. Посолить, поперчить, положить хрен по вкусу.

Свекольник постный

Сушеные грибы отварить в небольшом количестве воды, в закрытом сосуде, на маленьком огне. Когда грибы сделаются достаточно мягкими, их мелко порубить и вместе с отваром поместить в миску, куда прибавить рубленую отваренную свеклу отварной и рубленый картофель, рубленые соленые огурцы, горсть рубленого зеленого лука и столько же укропа, заправить по вкусу солью, перцем, хреном, сахаром и залить двумя бутылками кваса. При подаче добавить лед.

***Состав**: сушеные грибы — 200 г, свекла — 400 г, картофель — 100 г, соленые огурцы — 5 шт., зеленый лук — 0,5 стакана, зелень укропа — 0,5 стакана, квас — 2 бутылки, хрен, соль, перец, сахар.*

Борщ холодный с морковью

Нарезать соломкой свеклу и морковь. Морковь припустить до готовности. Свеклу припустить отдельно с добавлением уксуса. Готовые овощи соединить вместе, влить горячую воду добавить соль, сахарный песок, довести борщ до кипения и охладить.

Можно заменить горячую воду свекольным отваром. Нарезать соломкой огурцы. Нашинковать лук и зелень.

***Состав**: свекла — 160 г, морковь — 40 г, зеленый лук — 50 г,*

свежие огурцы — 100 г, сахарный песок — 10 г, 3 %-й уксус — 15 г, вода — 800 г, зелень укропа и петрушки, соль.

Борщ холодный с редькой

Редьку и свеклу отделить от листьев, листья промыть и порубить. Редьку и свеклу очистить и натереть на крупной терке.

Помидоры нарезать дольками. Свеклу смешать с помидорами. В кипящую воду положить листья редьки, свеклы, довести до кипения, добавить свеклу с помидорами. Снова довести до кипения, охладить, добавить нашинкованную редьку.

Состав: *редька с листьями — 1 шт., свекла с листьями — 1 шт., свежие помидоры — 3 шт., вода — 1,5 л, соль.*

Холодный борщ с яблоками

Свеклу отварить с кожицей, очистить, натереть на мелкой терке, залить кипящей водой, добавить черный хлеб и поставить на сутки в холодное место. Затем настой процедить через сито или марлю, прибавить к нему сахар, соль и уксус по вкусу, очищенные и мелко нарезанные яблоки, свежие огурцы, зеленый лук. Перед подачей на стол добавить мелко нарезанный укроп.

Состав: *свекла — 500 г, черный хлеб — 100 г, яблоки — 2 шт., огурцы — 2 шт., зелень, сахар, соль, уксус.*

Борщ летний на квасе

Свеклу, морковь и картофель тщательно промыть водой, завернуть в фольгу и запечь в духовке до готовности. Затем охладить и нарезать дольками. Квас заправить по вкусу солью, готовой горчицей.

Обмыть свежие огурцы и нарезать тонкими кружочками. Мелко порубить зелень укропа и петрушки. Все подготовленные продукты залить квасом и дать постоять борщу 5 минут. Посыпать зеленью.

При подаче положить в борщи кусочки пищевого льда.

Состав: *свекла — 200 г, морковь — 100 г, молодой картофель — 300 г, свежие огурцы — 200 г, горчица — 20 г, зелень — 20 г, квас — 300 г, соль*

Борщ холодный по-игнатьевски

Свеклу очистить, нарезать кубиками, залить водой, добавить 1 чайную ложку столового уксуса и варить 20–30 минут. Отвар процедить и охладить. Свеклу снова положить в кастрюлю, добавить вареный картофель и свежие огурцы, нарезанные кубиками, и мелко нарезанный зеленый лук.

Перед подачей на стол заправить сахаром, солью, готовой горчицей или тертым хреном. Залить охлажденным свекольным отваром. Заправлять зеленью петрушки или укропа.

***Состав**: свекла — 500 г, картофель — 1–2 шт., огурцы — 2 шт., зеленый лук — 100 г, сахар, соль, уксус, горчица, зелень.*

Тюря с солеными огурцами

Соленые огурцы и лук мелко порубить, покрошить черствый хлеб. Залить квасом, заправить растительным маслом, посолить по вкусу.

***Состав**: квас — 1 л, черствый хлеб — 100 г, соленые огурцы — 2 шт., лук — 1 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, соль.*

Тюря с брюквой

Брюкву отделить от листьев, очистить и натереть на крупной терке. Листья мелко порубить. В кипящую соленую воду добавить брюкву, листья, довести до кипения и снять с огня. В тарелку покрошить черствый хлеб, добавить рубленый лук, растительное масло и залить охлажденной смесью с брюквой и листьями.

***Состав**: вода — 1 л, тертая брюква — 0,5 стакана, нарубленные листья брюквы — 0,5 стакана, лук — 2 шт., черствый хлеб — 100 г, растительное масло — 3 ст. ложки, соль.*

Тюря из редьки

Редьку натереть на крупной терке. Листья редьки и лук мелко порубить. В кипящую соленую воду опустить листья, довести до кипения и охладить. В отвар положить редьку, лук, кусочки черствого ржаного хлеба. Заправить растительным маслом.

***Состав**: вода — 1 л, редька — 1 шт., черствый ржаной хлеб — 100 г, лук — 2 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, соль.*

Суп из фасоли по-монастырски

Белую фасоль, черную фасоль, чечевицу и горошек перебрать и промыть в холодной воде, затем залить холодной водой, поставить на огонь и дать закипеть; после этого первую воду слить, а бобовые вторично залить теплой водой.

Поставить на огонь, положить мелко нарезанный лук-порей и сладкий красный перец и варить до готовности. Посолить по вкусу. Готовый суп посыпать мелко нарезанной мятой, петрушкой и чабрецом.

По желанию этот суп можно заправить маслом, луком, красным перцем и томат-пюре.

Состав: *белая фасоль — 50 г, черная фасоль — 50 г, сушеный горошек — 50 г, чечевица — 50 г, лук-порей — 50 г, сладкий перец — 30 г, мята — 15 г, петрушка — 15 г, чабрец — 15 г.*

Вторые блюда

Грибы жареные

Очищенные шляпки белых грибов или шампиньонов промыть, нарезать крупными ломтиками (мелкие шляпки не разрезать) и варить 5 минут в подсоленной воде. Вынуть грибы шумовкой и дать воде стечь, затем обвалять их в муке и жарить на масле, пока они не зарумянятся. Добавить в них поджаренный на масле лук и довести до кипения.

Отваренные шляпки белых грибов обвалять в сухарях, обжарить на масле, затем поставить в духовку и довести до готовности.

В качестве гарнира можно подать картофельное пюре или жареный картофель.

Состав: *белые грибы — 500 г, мука — 0,5 стакана, масло — 1 ст. ложка, лук — 1 шт., соль.*

Грибы, жаренные с кабачками

Свежие грибы очистить, промыть, отварить, откинуть на дуршлаг и нарезать соломкой. Кабачки очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Грибы и кабачки отдельно пожарить на растительном масле. В кипящую воду положить промытый рис, проварить 25–30 минут на слабом огне, затем откинуть на дуршлаг и промыть горячей водой. Смешать с кабачками и грибами, посолить и поперчить по вкусу. Все перемешать и выложить на блюдо.

Состав: *свежие грибы — 300 г, кабачки — 500 г, рис — 100 г, растительное масло — 80 г, соль, перец.*

Грибы, жаренные в масле

Свежие грибы (белые, шампиньоны, рыжики) очистить, промыть, ошпарить горячей водой, дать воде стечь. Нарезав крупными ломтиками, посолить и обжарить с обеих сторон на разогретой сковородке с маслом. Когда вода, выделяемая грибами, полностью выкипит, посыпать мукой и еще раз прожарить.

Подавать горячими, посыпав мелко нарезанной зеленью

петрушки или укропа. В качестве гарнира можно подать жареный картофель.

Состав: *свежие грибы — 500 г, мука — 3–4 ст. ложки, масло — 2–3 ст. ложки, соль, зелень.*

Грибы, жаренные с лимонным соком

Лук и чеснок мелко нарезать и обжарить до появления золотистой корочки. Добавить нарезанные ломтиками свежие грибы, лимонный сок, посолить по вкусу, хорошо размешать и обжарить на сильном огне.

Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Состав: *грибы — 300 г, лук — 1 шт., чеснок — 3 дольки, масло — 2 ст. ложки, лимонный сок — 0,5 ч. ложки.*

Грибы, жаренные с луком

Очищенные грибы промыть, отварить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обжарить в масле и смешать с отдельно поджаренным луком. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

К готовым грибам можно добавить жареный картофель.

Состав: *грибы — 500 г, лук — 1 шт., масло — 3 ст. ложки, соль, перец, зелень.*

Грибы, жаренные с картофелем

Грибы очистить, промыть и нарезать ломтиками и тушить до готовности. Картофель отварить, нарезать брусочками и поджарить так, чтобы получилась золотистая корочка. Грибы смешать с картофелем, посолить по вкусу, добавить тмин и жарить еще несколько минут. Перед подачей посыпать зеленью.

Состав: *свежие грибы — 500 г или консервированные грибы — 250 г, масло — 50 г, картофель — 8-10 шт., лук — 1–2 шт., соль, тмин.*

Грибы тушеные

Свежие грибы очистить, промыть, мелко нарезать, положить

на глубокую сковороду, добавить лук и немного воды, посолить и тушить до готовности. В конце тушения добавить масла и потушить еще. Заправить специями и поджаренным репчатым луком. Перед тушением грибы можно предварительно отварить в течение 6–8 минут.

***Состав**: свежие грибы — 400–500 г, лук — 1 шт., масло — 2 ст. ложки, перец, соль.*

Тушеные грибы в горчичном соусе

Грибы нарезать ломтиками и тушить, пока из них не выделится сок. Обжарить муку и лук, добавить бульон, варить до загустения, затем заправить горчицей, уксусом и другими специями по вкусу. Тушеные грибы смешать с соусом и кипятить еще 3–5 минут.

***Состав**: свежие грибы — 500 г, масло — 2 ст. ложки, мука — 1–2 ст. ложки, лук — 1 шт., бульон или грибной отвар — 1–1,5 стакана, горчица — 1 ст. ложка, соль, перец, сахар, 3 %-й уксус.*

Грибы, тушенные с картофелем

Очищенные и сваренные в подсоленной воде грибы положить в кастрюлю, добавить масло и обжарить, залить грибным отваром и тушить 40–50 минут. За 15–20 минут до конца тушения добавить нарезанный сырой или поджаренный картофель, посолить.

***Состав**: отваренные свежие грибы — 300 г, картофель — 500–600 г, масло — 50–70 г, лук -1 шт.*

Грибы, тушенные с помидорами

Грибы очистить, промыть и нарезать крупными ломтиками. В кастрюлю с разогретым маслом положить крупно нарезанный лук и слегка обжарить, затем добавить муку и жарить, пока мука не приобретет золотистый цвет. Положить туда грибы, мелко нарезанные помидоры или томат-пюре, добавить 3–4 стакана процеженного грибного отвара, перемешать, посолить, сверху положить ряд помидоров, нарезанных кружочками, и варить на слабом огне 30–40 минут. Грибы можно запечь в духовке, тогда они будут вкуснее. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

Состав: *свежие грибы — 500 г или сушеные грибы — 50 г, грибной отвар — 1 л, растительное масло — 80 г, репчатый лук — 3–4 шт. или зеленый лук — 2 пучка, помидоры — 3–4 шт. или томат-пюре — 1 ч. ложка, мука — 1 ст. ложка, зелень петрушки, соль, перец.*

Грибы, тушенные с овощами

Свежие грибы крупно нарезать и потушить в собственном соку. В кастрюле разогреть масло, положить туда нарезанные кубиками овощи и обжаривать 5–6 минут, затем залить бульоном и тушить под крышкой до полуготовности. Добавить нарезанный ломтиками картофель, горох и тушить до готовности. В конце тушения добавить грибы, томат-пюре и рубленую зелень, посолить и поперчить по вкусу.

Состав: *свежие грибы — 500 г или маринованные грибы — 250 г, жир — 50 г, лук — 1 шт., морковь — 2–3 шт., корень петрушки — 1 шт., капуста — 300 г, картофель — 500 г, горох — 1 стакан или бобы — 1 стакан томат-пюре — 2 ст. ложки, зелень петрушки или лука соль перец.*

Грибы, запеченные с рисом и помидорами

Грибы отварить и нарезать ломтиками. Лук нашинковать соломкой и обжарить на растительном масле. Помидоры мелко нарезать, добавить масло, поджаренный лук, томатное пюре, красный молотый перец, посолить и тушить на слабом огне. Когда вода испарится, влить туда 1,5 стакана грибного отвара, довести до кипения, положить рис, грибы, нарезанную зелень петрушки, все перемешать и запекать 30 минут в духовке. Подавать на стол холодным.

Состав: *свежие грибы — 300 г, помидоры — 300 г, рис — 100 г, лук — 2 шт., масло — 4 ст. ложки, томат-пюре — 1–2 ст. ложки, зелень петрушки, красный молотый перец, соль.*

Грибы с фасолью

Фасоль замочить и отварить до мягкости. Грибы нарезать кусочками, добавить масло и тушить до готовности. В конце тушения добавить мелко нарезанный лук, томат-пасту, посолить и поперчить по вкусу. Готовые грибы смешать с фасолью и

посыпать зеленью.

***Состав**: грибы — 300 г, фасоль — 350 г, масло — 1 ст. ложка, лук — 1–2 шт., томат-паста или яблочное пюре — 2–3 ст. ложки, зелень, соль, перец.*

Голубцы с грибами и рисом

I способ. Свежие грибы, очищенные и промытые, разрезанные на 2–4 части, положить в кастрюлю, проварить 30 минут, затем вынуть из бульона и пропустить через мясорубку. Поджарить лук до золотистой корочки. Сварить рис до полуготовности, смешать с грибами и поджаренным луком, посолить. Листья капусты ошпарить кипятком, чтобы они стали мягкими, положить на них приготовленный фарш, сделать голубцы. Нарезать кубиками картофель, морковь, репу или брюкву. Все овощи положить на дно гусятницы, добавить горох или бобы. На овощи положить голубцы, прикрыть сверху капустными листьями, залить грибным бульоном и тушить до готовности.

II способ. Свежие грибы очистить, промыть, пропустить через мясорубку и потушить в жире. Капустные листья ошпарить кипятком. Поджарить на сковородке лук, добавить туда промытый рис, тушеные грибы, соль, красный перец, полстакана грибного отвара или теплой кипяченой воды и варить на слабом огне, пока рис не впитает в себя всю жидкость. Снять готовый фарш с огня, посолить по вкусу, посыпать черным перцем и перемешать. Положить фарш на капустные листья, свернуть их в голубцы, уложить голубцы в кастрюлю, сверху придавить тарелкой, залить грибным отваром и варить на слабом огне до готовности. Вместо грибного отвара голубцы можно залить томатным соусом.

***Состав для I способа**: свежие грибы — 300–400 г, картофель — 2–3 шт., морковь — 2–3 шт., репа или брюква — 1–2 шт., лущеный горох — 2–3 ст. ложки, капуста — 1 небольшой вилок, рис — 0,5 стакана, масло — 2 ст. ложки, лук — 1–2 шт., соль.*

***Для II способа**: грибы — 500 г, капустные листья — 1 кг, растительное масло — 150 г, лук — 200 г, рис — 150 г, соль, черный и красный перец.*

Пудинг грибной с луком

Свежие грибы очистить, промыть, мелко нарезать. Лук мелко нарезать и слегка обжарить на сковороде, добавить туда грибы и

немного потушить в собственном соку. Затем грибы и ломтики сырого картофеля положить слоями в низкую кастрюлю, смазанную маслом. Верхний картофельный слой полить маслом и посыпать сухарями. Поставить кастрюлю в духовку, не закрывая крышкой, тушить до готовности.

***Состав**: свежие грибы — 200–300 г, картофель — 4–5 шт., лук — 1–2 шт., масло — 2–3 ст. ложки, панировочные сухари — 1 ст. ложка, соль.*

Плов с грибами

Грибы отварить, нарезать соломкой и обжарить на масле. Лук и морковь мелко нарезать, пассеровать на масле, добавить томатный соус, обжарить и смешать с грибами. Рис отварить, немного не доводя до полной готовности, откинуть на дуршлаг, смешать с грибами, посолить и поперчить по вкусу и тушить до готовности.

***Состав**: сушеные грибы — 50 г или свежие грибы — 500 г, рис — 2 стакана, лук — 2 шт., морковь — 2 шт., масло — 2–3 ст. ложки, томатный соус — 2–3 ст. ложки, лавровый лист, соль, перец.*

Солянка грибная с огурцами

Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, отварить до готовности. Репчатый лук нарезать, обжарить, добавить томат-пасту и потушить. Положить в него маринованные или соленые грибы, огурцы, специи, все перемешать, добавить немного бульона или воды, тушить до готовности. Перед подачей на стол солянку украсить зеленью и ломтиками лимона.

***Состав**: грибы — 300 г, огурец — 1 шт., лук — 1 шт., томат-паста — 1 ст. ложка, масло — 1–2 ст. ложки, лимон — 1 ломтик, соль, специи.*

Грибное рагу

Грибы потушить в собственном соку или небольшом количестве воды. Обжарить мелко нарезанный лук, морковь и корень петрушки, добавить бульон или горячую воду, положить нарезанную ломтиками брюкву, крупно нарезанную капусту и картофель. Отварить овощи до полуготовности, добавить грибы,

соль, перец и тушить еще 5 — 10 минут. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

Состав: *свежие грибы — 600 г или консервированные грибы — 300 г, масло — 100 г, лук — 1 шт., морковь — 2–3 шт., брюква — 0,5 шт., корень петрушки или сельдерея — 1 шт., капуста — 300 г, картофель — 5–6 шт., зелень, соль, перец.*

Бигос грибной

Мелко нашинковать свежую капусту. Свежие грибы очистить, промыть, крупно нарезать и положить в кастрюлю с небольшим количеством воды. Добавить капусту, одну столовую ложку поджаренной до золотистого цвета муки, мелко нарезанный корень петрушки или сельдерея, жир, томат-пасту, слегка обжаренный лук. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на слабый огонь. За 10 минут до готовности добавить лавровый лист, соль и перец.

Для бигоса можно использовать квашеную капусту и сушеные грибы. Квашеную капусту нужно тщательно промыть для удаления излишней кислоты, сушеные грибы предварительно замочить на 3–4 часа.

Состав: *свежие грибы — 500 г или сушеные грибы — 50 г, капуста — 500–600 г, корень петрушки или сельдерея — 1 шт., томат-паста — 2–3 ст. ложки, лавровый лист — 2–3 шт., соль, перец.*

Гуляш из грибов

Подготовленные свежие грибы нарезать крупными кусками. Сладкий перец и лук нарезать кубиками. Свежие помидоры обдать кипятком и снять кожицу, удалить семена, нарезать дольками. Обжарить репчатый лук и сладкий перец, добавить грибы, обжарить их немного, посолить, поперчить и потушить 15–20 минут, слегка помешивая. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Состав: *свежие грибы — 400 г, масло — 30 г, стручок сладкого перца — 2 шт., репчатый лук — 150 г, помидоры — 2 шт., соль, перец.*

Бургундский гарнир

Свежие грибы нарезать ломтиками и обжарить, головки лука-саженца припустить в масле, а картофель, вынутый выемкой в виде орешков, обжарить.

Соус прибавить по желанию.

Состав: *свежие грибы — 500 г, лук-саженец — 500 г, картофель — 500 г.*

Котлеты из свежих грибов

Свежие грибы мелко нарубить или пропустить через мясорубку и потушить с жиром, пока выделившаяся из грибов вода не уварится наполовину. Всыпать манную крупу и варить на слабом огне 10–15 минут. Лук мелко нарезать и обжарить до светлокоричневого цвета, затем положить в подготовленную смесь, добавить соль, перец по вкусу и хорошо перемешать. Массу разделить на котлеты, обвалять в сухарной крошке и жарить на сковороде с жиром до образования поджаристой корочки, затем поставить на 3–5 минут в горячую духовку. При подаче на стол посыпать зеленью.

Состав: *свежие грибы — 400 г, лук — 2 шт., манная крупа — 2 ст. ложки, жир — 2 ст. ложки, сухари — 4 ст. ложки, соль, перец, зелень.*

Оладьи из грибов и картофеля

Грибы отварить и пропустить через мясорубку. Очищенный от кожуры картофель натереть на мелкой терке, смешать с грибами и посолить по вкусу. Готовую массу нужно выкладывать ложкой в горячий, растопленный на сковороде жир и обжаривать с обеих сторон до образования румяной хрустящей корочки. Если тесто слишком жидкое, нужно добавить в него муку или молотые сухари.

Состав: *свежие грибы — 300 г, сырой картофель — 500 г, жир для жарки, мука или молотые сухари, соль.*

Грибы-зонтики жареные

У молодых грибов-зонтиков отрезать ножку, шляпку очистить от чешуи, посолить, обмакнуть в жидкое тесто или обвалять в панировочных сухарях и жарить в горячем жире на сковороде 10–12 минут.

Состав: *грибы-зонтики — 500 г, панировочная смесь — 0,5 стакана, жир — 1–2 ст. ложки, соль.*

Лисички жареные

Лисички почистить, крупные разрезать вдоль на две или четыре части, промыть в холодной воде и варить 10 минут в несоленой воде. Отваренные грибы откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, положить на сковороду, посолить и тушить на растительном масле, в течение 25 — 3 0 минут на слабом огне, пока не испарится вода и грибы не подрумянятся. Подавать в горячем или холодном виде как отдельное блюдо или с жареным картофелем.

Лисички со стручковым перцем

В посуде для тушения обжарить мелко нарезанный лук, добавить лисички, нарезанные дольками помидоры и нашинкованный стручковый перец, посолить и тушить в духовке. Перед подачей посыпать зеленью петрушки.

Состав: *лисички — 500 г, перец — 15 стручков, помидоры — 10 шт., лук — 2 шт., масло — 100 г, зелень, соль.*

Трюфели тушеные

Трюфели очистить, промыть, дать воде стечь. Положить их в кастрюлю с небольшим количеством масла и слегка обжарить. Добавить лавровый лист и соль и тушить в течение 20 минут.

Состав: *свежие трюфели — 200 г, масло — 1 ст. ложка, соль, лавровый лист.*

Овощи тушеные

Нарезанные репчатый лук, морковь, петрушку, сельдерей, ломтики зеленых помидоров посолить, поперчить, залить растительным маслом и тушить 30 минут под плотно закрытой крышкой на слабом огне. По готовности добавить по вкусу толченый чеснок (45 долек), посыпать зеленью.

Состав: *лук — 2 шт., морковь — 4–5 шт., петрушка (корень) — 2 шт., сельдерей (корень) — 2 шт., зеленые помидоры — 8-10*

шт., чеснок, растительное масло — 150 г, соль, перец, зелень петрушки и сельдерея.

Лечо по-венгерски

Стручки перца освободить от семян, нарезать широкими полосками, очищенные помидоры — половинками, лук — кольцами. В глубокой сковороде обжарить подготовленные овощи. Затем все посолить, заправить жгучим перцем и потушить на плите или в духовке, прикрыв сковороду крышкой.

Состав: *перец — 300 г, помидоры — 250 г, лук — 2–3 шт., соль, красный молотый перец.*

Капуста, тушенная со свеклой

Обжарить нарезанный репчатый лук, добавить квашеную капусту, немного жидкости и потушить под крышкой. Вареную свеклу очистить и натереть на терке стружкой. В доведенную до полуготовности капусту добавить свеклу, муку, специи и тушить до готовности.

Состав: *квашеная капуста — 1 кг, лук — 1 шт., вареная свекла — 1 кг, жир — 2 ст. ложки, соль, сахарный песок, мука — 1 ст. ложка.*

Капуста, тушенная с лимонным соком

Капусту нашинковать. На разогретой с жиром сковороде распустить и подрумянить сахарный песок, добавить капусту, соль, перец, разбавленный лимонный сок и тушить до мягкости.

Состав: *капуста — 500 г, жир — 50 г, сахарный песок — 1 ст. ложка, соль, перец, разбавленный лимонный сок — 0,5 стакана.*

Капуста фаршированная постная

Вскипятить в грибном бульоне кочан капусты, откинуть на сито, гречневую кашу смешать с маслом, прибавить толченый перец, смешать все это и начинить кочан между листьями, положить этот кочан обратно в бульон и дать хорошо упреть.

Приготовить и отдельно подать подливку: 1 ложку муки стереть с растительным маслом и грибным бульоном, добавить

мелко нашинкованный лук, поджаренный в масле, немного изюма и шинкованных грибов, прокипятить.

Капуста с грибами

Капусту мелко нашинковать, посолить, поперчить, полить уксусом и слегка перетереть руками. Через некоторое время отжать сок и тушить на растительном масле до полуготовности. Грибы мелко нарезать, обжарить также до полуготовности, смешать с капустой. Поджарить нашинкованный лук, всыпать подсушенную муку, довести до кипения и вылить в капусту с грибами. Все перемешать и тушить 10–15 минут.

Можно приготовить это блюдо с сушеными грибами, но их нужно предварительно замочить на 2–3 часа, а потом сварить в той же воде до готовности. Подавать с жареным картофелем.

Состав: *капуста — 1 кг, свежие грибы — 500–600 г или сушеные грибы — 100 г, растительное масло — 3–4 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, соль, 3 %-й уксус, перец, лук.*

Цветная капуста отварная

Цветную капусту на время опустить в воду с солью и уксусом — это способствует удалению насекомых из капусты. Целиком или разделенную на соцветия капусту опустить в подсоленный кипяток, в который добавить уксус — они помогают сохранить белый цвет капусты. Варить капусту на слабом огне, затем шумовкой вынуть из воды, дать стечь воде на сите, выложить на блюдо и посыпать сухарями.

Состав: *цветная капуста — 800 г, соль, вода, тертые сухари — 2 ст. ложки, 3 %-й уксус.*

Голубцы белорусские

Отварить грибы в течение 40 минут, после чего слегка поджарить их с луком, морковью, сладким перцем, петрушкой, посыпать приправами и перцем. Остудить и перемешать с гречневой крупой. Все это завернуть в капустные листья. Положить на сковороду, залить грибным соусом и запечь до готовности.

Состав: *грибы — 300–400 г, лук — 30 г, морковь — 40 г, сладкий перец — 20 г, греча — 100 г, приправы, зелень, грибной соус*

— 100 г, капустные листья.

Картофель, сваренный на пару

В специальный котел с двойным дном до уровня сита налить воду, положить в сито очищенный картофель (клубни одинаковой величины или крупно нарезанный), посыпать мелкой солью и варить под крышкой. Сваренный на пару картофель полноценнее отварного. В нем больше минеральных солей, витамина С.

Картофель отварной

Молодой картофель, не вынимая из воды, очистить от кожицы, еще раз промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, покрыв ею картофель лишь на 0,3, и варить 15–20 минут при слабом кипении под крышкой. Если картофель разного размера, то крупные клубни перед варкой следует разрезать. С готового картофеля слить отвар, добавить масло, мелко нарезанную зелень, встряхнуть кастрюлю и тут же переложить на тарелки, иначе картофель станет твердым.

***Состав**: молодой картофель — 1 кг, масло — 50 г, укроп — 10 г, соль.*

Картофель, отваренный в бульоне с чесноком

Очищенный картофель нарезать на четвертинки, залить подсоленным бульоном и сварить до готовности, потом добавить жир, чеснок, растертый с солью, и мелко нарезанную зелень петрушки.

***Состав**: картофель — 1 кг, грибной бульон — 0,5 л, чеснок — 4 дольки, жир, соль, зелень петрушки.*

Картофель жареный

Сырой или вареный картофель нарезать, посолить и обжарить на сковороде на растительном масле. Если вареный картофель подается с жареным луком, то перед подачей жареный лук смешать с картофелем и посыпать мелко нарезанной зеленью.

***Состав**: сырой картофель — 500 г пли вареный картофель — 400 г, лук, зелень.*

Картофель, жаренный соломкой (фри)

Сырой картофель нарезать соломкой и обсушить полотенцем или поместить на дуршлаг или сито. Отдельно разогреть жир. Как только над ним появится дымок, опустить в него обсушенный картофель и обжарить до появления золотистого цвета, вынуть шумовкой и дать стечь излишнему жиру. Подсушенный картофель посолить мелкой солью. Посыпать зеленью.

Состав: *картофель — 500 г, жир — 30 г, зелень — 3 г, соль.*

Картофель с беконом

Сырой очищенный картофель нарезать кубиками, посолить и обжарить в масле, добавить пассерованный репчатый лук и бекон, нарезанный соломкой. Все вместе дожарить. Подать на тарелке с листьями салата.

Состав: *картофель — 600 г, масло — 75 г, лук — 200 г, бекон — 75 г, листья салата, соль.*

Картофель «зеленый»

Небольшие, одинаковые по величине клубни картофеля сварить в мундире, очистить. На сковороде обжарить картофель. Сковороду поместить в духовку, обжарить картофель, помешивая. Посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки, солью. Вместо свежей зелени можно использовать соленую или сушеную зелень.

Вместо зелени можно использовать белые молотые сухари — обсыпать ими и обжарить до румяной корочки.

Экспресс-картофель

Очищенный картофель нарезать соломкой или брусочками. В кастрюлю влить кипяток слоем 2–3 см, добавить нарезанный лук, соль, растительное масло или маргарин, мелко нарезанную зелень и нарезанный картофель, кастрюлю плотно закрыть крышкой и тушить, время от времени встряхивая кастрюлю.

Картофель «Бон-фам»

Клубни картофеля промыть, очистить, нарезать ломтиками и обжарить на масле. Перемешать с обжаренным на масле лук-саженцем, выложить на тарелку и посыпать зеленью петрушки.

***Состав**: картофель — 500 г, лук-саженец — 200 г, масло — 80 г, зелень петрушки.*

Картофель по-эльзасски

Небольшие клубни картофеля очистить, промыть, посолить и, не разрезая, обжарить в масле. Отдельно поджарить лук-саженец. Бекон нарезать тонкими ломтиками, ошпарить и обжарить на масле, в котором жарились картофель и лук.

Все хорошо перемешать, выложить на тарелку и посыпать зеленью петрушки.

***Состав**: молодой картофель — 500 г, лук-саженец — 200 г, бекон — 75 г, масло — 175 г, зелень петрушки, соль.*

Картофельный «рис»

Вареный или испеченный в мундире картофель очистить или протереть через сито в посуду, в которой будет подаваться на стол. Картофель не перемешивать и не мять, чтобы не нарушить консистенцию, полученную в результате протирания через сито. Должна получиться картофельная масса в виде риса или мелких макарон.

Драники

Картофель натереть на терке, добавить муку, соль, перемешать. Ложкой выложить массу на сильно разогретую сковороду в масло и обжарить оладьи с обеих сторон до образования золотистой корочки. Драники подавать к столу горячими с моченой брусникой, луком, чесноком, квасом.

***Состав**: картофель — 12 шт., мука — 2 ст. ложки, соль, масло — 7–8 ст. ложек, моченая брусника — 1 стакан, лук, чеснок, квас.*

Патиссоны отварные

Молодые патиссоны хорошо вымыть, нарезать ломтиками

толщиной 1–1,5 см и отварить в подсоленной кипящей воде до мягкости. Воду слить, патиссоны выложить в блюдо и посыпать обжаренными в масле молотыми сухарями.

***Состав**: патиссоны — 500 г, сухари — 2 ст. ложки, соль.*

Помидоры жареные

Крупные дольки спелых помидоров посыпать солью, перцем, поджарить на сильном огне. Между дольками помидоров должно быть пространство.

Подавать к столу с отварным картофелем, рисом и макаронами.

***Состав**: помидоры — 5–6 шт., соль перец.*

Морковь тушеная

Морковь промыть, очистить, сполоснуть, нарезать ломтиками. В кастрюле растопить масло, положить в него морковь, помешивая, обжарить, добавить немного воды, соль и сахарный песок и тушить до полной готовности под крышкой.

***Состав**: морковь — 800 г, масло — 100 г, вода, соль, сахарный песок.*

Перец, фаршированный рисом и грибами

Свежие или сушеные грибы отварить в подсоленной воде и пропустить через мясорубку. Стручки сладкого перца запечь, очистить от кожицы и семян. Мелко нарубленный лук спассеровать на жире, рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть горячей водой. Половину помидоров мелко нарезать. Грибы, лук, рис, помидоры смешать, посолить и обжарить. Наполнить этим фаршем стручки и уложить в глубокую сковороду или низкую кастрюлю. Оставшиеся помидоры размять, обжарить, развести стаканом горячего кипятка и залить перец. Посыпать мелко нарезанной зеленью, запечь в духовке или довести до готовности на слабом огне.

***Состав**: свежие грибы — 300–400 г или сушеные грибы — 60 г, сладкий стручковый перец — 1–1,5 кг, лук — 2 шт., помидоры — 5–7 шт., жир — 100 г, зелень, соль.*

Тушеный стручковый перец

Стручки перца разрезать и удалить сердцевину, промыть, дать стечь воде, крупно нарезать. В растительном масле обжарить кольца лука, добавить перец, соль и тушить под закрытой крышкой на слабом огне. Не следует допускать, чтобы продукты разварились в кашу. Если при тушении появилось много жидкости, в конце тушения крышку нужно снять и дать жидкости испариться.

***Состав**: красный, зеленый и желтый стручковый перец — 600 г, лук — 2 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, соль, перец.*

Кабачки с помидорами

Кабачки очистить от кожицы, нарезать кружками, запанировать в муке, пожарить на сковороде в растительном масле, посыпав солью. Жареные кабачки выложить на тарелку. Отдельно поджарить в жире измельченные помидоры и полить ими кабачки.

***Состав**: кабачки — 1 кг, растительное масло — 100 г, мука, помидоры — 200 г, соль.*

Кабачки с грибным фаршем

Грибы отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, пропустить через мясорубку. Очищенные от кожуры кабачки нарезать кольцами толщиной 2–3 см, вынуть сердцевину

и отварить в подсоленной воде в течение 6–8 минут. Слить воду, дать остыть, обвалять в муке, слегка обжарить и остудить. Морковь, лук, корень петрушки мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистой корочки, затем смешать с грибами, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, соль, перец и перемешать. Заполнить этим фаршем кабачковые кольца, украсить их веточками зелени.

***Состав**: свежие грибы — 500 г или сушеные грибы — 50 г, кабачки — 500 г, морковь — 2–3 шт., лук — 1 шт., корень петрушки — 1 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, мука — 1–2 ст. ложки, зелень, соль, перец.*

Тушеные баклажаны

Баклажаны разрезать и удалить сердцевину, промыть, дать

стечь воде, крупно нарезать. В растительном масле обжарить лук, нарезанный кольцами, и натертую на терке морковь. Добавить специи и тушить под закрытой крышкой на слабом огне. В конце тушения добавить свежие помидоры.

Состав: *баклажаны — 600 г, лук — 2 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, соль, перец, помидоры, морковь.*

Баклажаны с томатами

Баклажаны очистить от кожуры, нарезать кружочками, обжарить в кипящем растительном масле. Посыпать солью, мукой, добавить немного бульона, томата-пюре, перец и тушить, накрыв кастрюлю крышкой, до готовности.

Состав: *баклажаны — 600 г, растительное масло — 3 ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, томат-пюре — 200 г, молотый красный перец, бульон, соль.*

Баклажаны, жаренные с зеленью и чесноком

Баклажаны, обмытые, очищенные от кожицы, ошпаренные, нарезать кружочками толщиной в 1 см, посолить, запанировать с обеих сторон в муке или в мацемеле, обжарить в масле и переложить на блюдо или тарелку, чередуя с мелко нарезанным чесноком. На сковороду, где жарились баклажаны, положить томат, все это перемешать, поставить на огонь и прокипятить, а затем залить полученным соусом баклажаны и посыпать мелко нашинкованной зеленью петрушки и киндзы.

Состав: *баклажаны — 2 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, томат — 2 ст. ложки, чеснок — 2 головки, мука или мацемел — 2 ст. ложки, зелень петрушки и киндзы, соль.*

Репа, тушенная с томатом

Репу очистить, нарезать небольшими ломтиками, посолить, обвалять в муке и слегка обжарить. Затем переложить в кастрюлю, добавить перец, томат-пюре и тушить примерно 40 минут. При необходимости подсолить. При подаче к столу посыпать рубленой зеленью укропа, петрушки.

Состав: *репа — 500 г, масло или маргарин — 1,5 ст. ложки, мука — 2 ч. ложки, томат-пюре — 2 ч. ложки, соль, перец, зелень.*

Репчатый лук глазированный

Небольшие луковицы очистить, сварить до полуготовности в подсоленном кипятке, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Разогреть в кастрюле жир, положить в него репчатый лук, посыпать сахаром и обжарить, периодически встряхивая кастрюлю, чтобы лук подрумянился со всех сторон одинаково. Посыпать солью, перцем, полить горячим бульоном и тушить под крышкой до тех пор, пока лук не станет мягким.

В конце тушения крышку снять.

Состав: *репчатый лук — 400 г, соль, вода, жир — 4 ст. ложки, сахарный песок — 1 ст. ложка, молотый перец, бульон.*

Лук-фри

Нарезанный кольцами репчатый лук запанировать в муке и обжарить в большом количестве жира, как картофель-фри.

Состав: *репчатый лук — 500 г, пшеничная мука — 30 г, жир — 50 г.*

Зелень-фри

Веточки зелени петрушки обжарить в большом количестве жира до тех пор, пока они не сделаются суховатыми. Цвет готовой зелени — темно-зеленый.

Фасоль пол соусом из зелени (томатов)

Заранее замоченную фасоль отварить, добавить соль, процедить, поместить в приготовленный отвар из зелени, добавить мелко нарезанные листики тимьяна и мяты. Фасоль можно приготовить и под томатным соусом.

Состав: *фасоль — 500 г, соль, мята, тимьян.*

Фасоль пол томатным соусом

Заранее замоченную фасоль отварить, добавить соль, процедить, поместить в приготовленный томатный соус, добавить мелко нарезанные листики тимьяна и мяты.

Состав: *фасоль — 500 г, соль, мята, тимьян, томатный соус.*

Гречневая кашица простая

Гречневую сечку промыть в воде и дать стечь остаткам жидкости. Переложить подготовленную крупу в кастрюлю, залить кипящей подсоленной водой и варить до готовности, не давая сильно кипеть. Готовую кашу заправить маслом и подать горячей.

***Состав**: вода — 6–8 стаканов, гречневая сечка — 1,5 стакана, соль, жир.*

Каша гречневая с грибами

Сушеные грибы отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и нарезать соломкой. Грибной отвар процедить, влить в горшок, довести до кипения, посолить, положить туда грибы, поджаренную гречневую крупу, размешать и варить до полуготовности. Загустевшую кашу поставить в духовку и довести до готовности. При подаче в кашу добавить обжаренный лук.

***Состав**: сушеные белые грибы — 20–30 г, гречневая крупа — 1 стакан, вода — 2,5 стакана, лук — 1 шт., масло — 1 ст. ложка, соль.*

Каша по-итальянски

Рис хорошо промыть и полуотварить в бульоне, после чего прибавить масло и немного настойки шафрана, чтобы каша приняла желтоватый цвет.

Тогда дать ей хорошо упреть и выложить на блюдо. Украсить зеленью петрушки.

***Состав**: рис — 2 стакана, бульон — 4 стакана, масло — 100 г, настойка шафрана — 1 рюмка зелень петрушки.*

Каша пшенная с тыквой

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, поместить в кастрюлю, залить водой и варить 15 минут. Затем засыпать туда промытое пшено, посолить и, помешивая, варить еще 15–20 минут.

Загустевшую кашу накрыть крышкой и поставить на 30 минут, чтобы она упрела.

***Состав**: пшено — 1,5 стакана, тыква — 750 г, вода, соль.*

Плов с изюмом и черносливом

Замоченный рис засыпать в горячую подсоленную воду добавить промытые изюм и чернослив и варить до тех пор, пока рис не впитает всю воду. Кастрюлю с пловом плотно закрыть крышкой и поставить в нагретую духовку на 15–20 минут.

***Состав**: рис — 300 г, вода — 3 стакана, изюм — 3 ст. ложки, чернослив — 0,5 стакана.*

Сладкие блюда и напитки

Кисель из сухофруктов с сухарями

Подсушенный хлеб залить водой, добавить замоченные сухофрукты и варить до размягчения, затем отвар процедить, добавить в него растворенный в воде крахмал и вновь довести до кипения.

***Состав**: пшеничный хлеб — 200 г, сухофрукты — 100 г, сахар — 100 г, картофельный крахмал — 55 г, вода — 600 г.*

Кисель из сушеных яблок

Яблоки замочить на 3–4 часа, затем варить в этой же воде. Вначале довести до кипения и варить 30 минут при слабом нагреве. Отвар слить, яблоки протереть, положить в отвар, добавить сахар и довести до кипения, заварить разведенным в охлажденном отваре крахмалом.

***Состав**: яблоки — 200 г, сахар — 5 ст. ложек, крахмал — 3 ст. ложки, вода — 2 л.*

Кисель яблочный

Яблоки промыть в проточной воде, нарезать тонкими ломтиками, поместить в кастрюлю, залить двумя стаканами воды и поставить варить. Когда яблоки разварятся, откинуть их на сито, положенное на кастрюлю, протереть и смешать с отваром. Затем добавить сахар, дать закипеть и заварить разведенной картофельной мукой или крахмалом. Дать снова закипеть и разлить в стаканы или креманки.

***Состав**: яблоки — 500 г, сахарный песок — 150 г, картофельная мука — 45 г или крахмал — 30 г.*

Кисель из яблок

Свежие яблоки тщательно промыть, нарезать на тонкие ломтики, поместить в посуду, залить горячей водой и варить 15–20 минут. Сушеные яблоки после промывания замочить в горячей воде на 2 часа, после чего варить 30 минут. Когда яблоки

разварятся, отвар слить через частое сито, а яблоки протереть. Пюре соединить с отваром, всыпать сахарный песок, добавить лимонную кислоту, размешать деревянной веселкой и довести до кипения, влить крахмал, нагреть до появления пузырьков.

Затем разлить кисель в порционную посуду и охладить.

***Состав**: свежие яблоки — 300 г или сушеные — 100 г, сахарный песок — 120 г, крахмал — 40 г, лимонная кислота — 1 г.*

Кисель из яблок густой с сиропом

Кисель приготовить так же, как описано в предыдущем рецепте, но с большим количеством крахмала. Кисель, проварив 2–3 минуты, разлить в порционную посуду и охладить.

Для приготовления сиропа клюкву, клубнику или малину перебрать, тщательно промыть, размять деревянным пестиком, отжать сок, после чего мезгу залить горячей водой и прокипятить. Готовый отвар процедить через сито. Растворить в нем сахарный песок, довести до кипения, ввести отжатый сок и охладить.

Подать кисель с сиропом.

***Состав**: свежие яблоки — 300 г, сахарный песок — 120 г, крахмал — 80 г.*

***Для сиропа**: клюква или клубника — 30 г или малина — 40 г, сахарный песок — 50 г, лимон — 1 шт.*

Кисель из черники

Чернику перебрать, промыть, поместить в кастрюлю, залить горячей водой и варить до полного размягчения. Отвар процедить, размять, снова залить горячей водой и процедить. В отвар всыпать сахарный песок, добавить лимонную кислоту, нагреть его до кипения, снять с огня, влить разведенный крахмал, быстро размешать, довести до кипения, снять с плиты, разлить в порционную посуду, посыпать сахаром и охладить.

***Состав**: черника — 150 г, сахарный песок — 120 г, крахмал — 45 г, лимонная кислота — 1 г.*

Кисель из сушеной черники

Чернику перебрать, промыть теплой водой, положить в посуду, залить холодной водой и варить до полного размягчения. Ягоды размять, отвар процедить через марлю, сложенную в

несколько слоев, чтобы в кисель не попали мелкие зерна черники. В отвар добавить сахар, лимонную кислоту или сок клюквы, довести до кипения, влить разведенный крахмал и заварить кисель.

Состав: *черника сушеная — 250 г, сахар — 250 г, крахмал — 100 г, вода — 2,2 л, лимонная кислота.*

Кисель из шиповника

Сушеные плоды шиповника перебрать, промыть в холодной воде, поместить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, оставить на 1,5 часа для набухания, после чего варить в этой же воде до размягчения 10–15 минут.

Готовый отвар процедить, добавить сахарный песок, лимонную кислоту, довести до кипения, ввести разведенный крахмал, быстро размешать и вновь довести до кипения. Кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Состав: *сушеные плоды шиповника — 40 г, сахарный песок — 120 г, крахмал — 45 г, лимонная кислота.*

Кисель из пареной калины

Калину положить в глиняный горшочек или кастрюлю, добавить немного воды, плотно закрыть крышкой и парить в духовом шкафу 2–3 часа. После этого калину протереть через сито, развести горячей водой, добавить сахар, довести до кипения и ввести разведенный крахмал.

Состав: *калина — 150 г, сахар — 100 г, крахмал — 40 г.*

Кисель из вишни

Вишни перебрать, промыть в холодной воде, поместить в неокисляющуюся посуду и размять деревянным пестиком так, чтобы косточки остались целыми. Сок слить в фарфоровую посуду, а мезгу прокипятить 5 минут. В процеженный отвар добавить сахарный песок, нагреть до кипения, снять с огня, влить крахмал, нагреть до появления пузырьков, помешивая, добавить охлажденный сок и разлить в порционную посуду, посыпать сахаром и охладить.

Состав: *вишня — 200 г, сахарный песок — 150 г, крахмал — 50 г.*

Кисель смородиновый

Приготовленные ягоды перебрать, промыть горячей водой, размять деревянным пестиком или ложкой, добавить полстакана кипяченой холодной воды, перемешать и протереть через сито или же отжать через марлю. Выжимки от ягод залить двумя стаканами воды, поставить на плиту и прокипятить в течение 5 минут. После кипячения процедить, в приготовленный отвар поместить сахар, довести до кипения и влить картофельную муку, предварительно разведенную в кипяченой холодной воде, или крахмал, подготовленный таким же способом, дать еще раз закипеть. В готовый горячий кисель можно добавить ягодное пюре, хорошо все вымешать и разлить по стаканам.

Состав: *смородина — 150 г, картофельная мука — 60 г или крахмал — 60 г.*

Кисель из клюквы

Ягоды подготовить, то есть перебрать и промыть холодной водой. Затем размять в неокисляющейся посуде деревянным пестиком, развести небольшим количеством воды и отжать. Отжатый сок слить в фарфоровую посуду, накрыть крышкой и поставить на холод. Оставшуюся массу (мезгу) поместить в кастрюлю, залить горячей водой и кипятить в течение 5 минут, после чего процедить через марлю. В приготовленный отвар добавить сахарный песок и вновь довести его до кипения, снять кастрюлю с плиты и удалить с поверхности пену. Картофельный крахмал всыпать в отдельную посуду, развести холодной водой или соком и процедить. В горячий сахарный сироп влить подготовленный крахмал, быстро размешать деревянной веселкой или кондитерским венчиком и, непрерывно помешивая, нагреть до появления пузырьков.

После заваривания крахмала в кисель влить ранее отжатый сок и посыпать его сахаром.

Состав: *клюква — 150 г, сахарный песок — 160 г, крахмал — 50 г.*

Кисель из клюквы густой

Кисель готовят так же, как описано выше, но с большим количеством крахмала.

Готовый кисель разлить в порционную посуду, посыпать

сахаром и охладить.

***Состав**: клюква — 200 г, сахарный песок — 200 г, крахмал — 50 г.*

Кисель «цветной»

Из клюквы и черешни сварить густые кисели, как указано в предыдущих рецептах. Разлить в формочки клюквенный кисель, когда он застынет, долить в эти же формочки кисель из черешни, когда застынет и этот, опустить формочку в горячую воду на 10 секунд и быстро переложить кисель на тарелку.

***Состав**: клюква — 100 г, черешня — 100 г, сахарный песок — 100 г, крахмал — 100 г.*

Кисель из крыжовника

Из 3 стаканов воды и сахара сварить сироп, всыпать в него ягоды и варить до разваривания. Помешивая жидкость, влить в нее разведенный холодной водой крахмал, довести до кипения, снять с плиты. Разлить кисель по мелким тарелкам, посыпать сахаром, охладить.

***Состав**: вода — 1 л, крыжовник — 300 г, крахмал — 3 ст. ложки, сахар.*

Кисель лимонный

Воду вскипятить с сахаром, добавить цедру и лимонный сок, еще раз вскипятить, процедить. Снова поставить на огонь и, непрерывно размешивая, влить тонкой струйкой смесь из крахмала и 200 г, чуть теплой воды. Как только запузырится и загустеет, снять с огня, охладить.

***Состав**: вода — 800 г, сахар — 1 стакан, цедра 1 лимона, сок 1,5 лимонов, крахмал — 0,4 стакана.*

Кисель из повидла, джема или варенья

Повидло, джем или варенье поместить в посуду, развести горячей водой, тщательно размешать, проварить 6 минут, процедить через сито и одновременно слегка протереть. Приготовленный сироп вновь нагреть, всыпать сахарный песок,

влить крахмал, быстро размешать и довести до кипения.

Затем кисель разлить в посуду, посыпать сахаром и охладить.

***Состав**: повидло, джем или варенье — 150 г, сахарный песок — 40 г, крахмал — 35 г.*

Кисель из абрикосов или кураги

Абрикосы промыть в теплой воде, удалить из них косточки, поместить в кастрюлю, залить горячей водой и кипятить 6 минут.

Курагу промыть в теплой воде и варить до готовности. Сваренные абрикосы или курагу вместе с отваром протереть через сито, добавить сахарный песок, нагреть до кипения, влить крахмал и нагревать до появления пузырьков.

Готовый кисель разлить в порционную посуду, посыпать сахаром и охладить.

***Состав**: абрикосы — 200 г или курага — 150 г, сахарный песок — 150 г, крахмал — 50 г.*

Кисель из алычи

Плоды залить горячей водой, варить до полного разваривания, протереть, понемногу вливая отвар. Затем добавить сахар, довести смесь до кипения, влить разведенный охлажденным отваром крахмал. Кисель довести до кипения и охладить.

***Состав**: вода — 800 г, алыча — 100 г, сахар — 4 ст. ложки, картофельный крахмал — 3 ч. ложки.*

Кисель из моркови

Морковь очистить, натереть на крупной терке, залить кипятком и варить до мягкости. Затем добавить сахар, клюквенный или лимонный сок, разведенный холодной водой крахмал, довести до кипения, вылить на блюдо и посыпать сахаром.

***Состав**: морковь — 300 г, вода — 0,5 л, сахар — 1 стакан лимонный или клюквенный сок — 1 ст. ложка, крахмал — 2 ст. ложки.*

Кисель квасной

Вскипятить квас, добавив сахар, немного корицы, при желании — лимонной цедры. Крахмал развести в 200 г, холодного кваса и влить тонкой стрункой в кипящий квас. Непрерывно помешивая, вскипятить еще раз, снять с огня, перелить в подходящее глубокое фарфоровое блюдо, предварительно смоченное холодной кипяченой водой и посыпанное сахарным песком, остудить и подать. Этот кисель можно варить и не сладким, а лишь перед подачей посыпать сахарным песком.

***Состав**: домашний хлебный квас — 1 л, сахар — 1 стакан, немного корицы, крахмал — 3 ст. ложки.*

Кисель из черного хлеба

Ржаные сухари залить кипятком, немного проварить и протереть через сито. В полученную массу всыпать сахар, положить предварительно замоченные сухофрукты и варить до мягкости сухофруктов. Затем добавить разведенный холодной водой крахмал, довести до кипения, вылить на блюдо, посыпать сахаром и охладить.

***Состав**: ржаные сухари — 200 г, вода — 1 л, сухофрукты — 100 г, сахар — 4 ст. ложки, крахмал — 1,5 ст. ложки.*

Компот из смеси свежих плодов

Очищенные яблоки и груши нарезать дольками, предварительно удалив сердцевину; у абрикосов и черешен удалить косточки. Промытые фрукты залить двумя стаканами воды и варить с сахаром минут 10–15, в смесь добавить лимонную кислоту для предохранения очищенных плодов от потемнения.

***Состав**: яблоки — 100 г, груши — 100 г, абрикосы — 100 г, черешня — 100 г, сахар — 1 стакан, лимонная кислота — 1 г, вода — 3 стакана.*

Компот из консервированных фруктов

Консервированные фрукты (яблоки, груши, персики, черешня и т. д.) перед подачей на стол разложить в вазочки (причем крупные фрукты необходимо разрезать на дольки), после чего залить сиропом. Для улучшения вкуса компота рекомендуется

сироп из консервированных фруктов предварительно слить в кастрюлю, добавить по вкусу сахарный песок и, если требуется, лимонный сок или лимонную кислоту, все это прокипятить и охладить. В горячий сироп для аромата можно добавить лимонную или апельсиновую цедру, а в охлажденный — немного вина или ликера.

Готовые компоты можно смешивать.

Компот из замороженных фруктов и ягод

Замороженные фрукты или ягоды (слива, вишня, клубника, малина и т. п.) могут быть использованы для приготовления компота так же, как и свежие. Замороженные фрукты сполоснуть охлажденной кипяченой водой, уложить в вазочки вперемешку с ягодами и залить предварительно сваренным и охлажденным сиропом. Для приготовления сиропа сахарный песок развести 1,5–2 стаканами воды и дать ему прокипеть.

***Состав**: замороженные фрукты — 500 г, сахарный песок для сиропа — 0,7 стакана.*

Компот из чернослива, изюма, кураги

Чернослив, изюм, курагу промыть 2–3 раза в теплой воде. В кастрюлю всыпать сахарный песок, залить его 3 стаканами горячей воды, положить чернослив и варить 15 минут при медленном кипении. После этого положить курагу, изюм и варить еще 5 минут.

Если чернослив слишком сухой, рекомендуется предварительно замочить его в теплой воде.

***Состав**: курага — 50 г, чернослив — 100 г, изюм — 50 г, сахарный песок — 0,5 стакана.*

Компот из сушеных груш

Сушеные груши перебрать, удалить посторонние примеси, тщательно промыть в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Промытые груши залить горячей водой, нагреть до кипения, всыпать сахар, добавить лимонную кислоту и варить до готовности.

***Состав**: сушеные груши — 200 г, сахар — 0,5 стакана, лимонная кислота — 2–3 щепотки вода — 1 л.*

Компот из свежих абрикосов или из слив

Абрикосы или сливы промыть в холодной воде, сделать на них продольные надрезы и вынуть косточки. В кастрюлю всыпать сахарный песок, влить 4 стакана горячей воды, размешать, положить фрукты и вскипятить.

***Состав**: абрикосы или сливы — 500 г, сахарный песок — 0,7 стакана.*

Компот из бананов

Целые спелые бананы очистить от кожуры, нарезать ломтиками. В закипающую воду положить сахарный песок, хорошо размешать, когда вода закипит, опустить нарезанные бананы и варить 10–15 минут.

***Состав**: бананы — 500 г, вода — 700 г, сахарный песок — 120 г.*

Компот из винограда

Сахар залить водой, раствор довести до кипения. Промытый виноград положить в кипящий раствор и варить одну минуту. Кастрюлю с компотом снять с огня, закрыть крышкой, компот оставить охладиться. В готовый охлажденный компот добавить несколько капель лимонного сока.

***Состав**: сахар — 2–3 ст. ложки, вода — 1,5 стакана, крупный виноград — 600 г, немного лимонного сока.*

Компот из вишни или черешни

Сахар залить водой, довести до кипения с добавлением лимонной кислоты. Ягоды погрузить в кипящий раствор и снять кастрюлю с компотом с огня, закрыть крышкой и дать настояться.

***Состав**: сахар — 150 г, вода — 600 г, ягоды — 300 г, немного лимонной кислоты.*

Компот из дыни

Дыню очистить и нарезать на ломтики. Затем гофрированным ножом разделить на ромбовидные кусочки,

уложить их в вазу и залить горячим сахарным сиропом с добавлением лимонного сока. Компот подать охлажденным.

Состав: *дыня — 1 кг, вода — 400 г, сахар — 100 г, сок 1 лимона.*

Компот из земляники (малины)

Ягоды перебрать, промыть, засыпать сахаром (половина нормы) и оставить, пока сахар почти полностью не растворится. Из остального сахара и воды сварить сироп, охладить его и залить приготовленные ягоды.

Состав: *земляника или малина — 500 г, вода — 2 стакана, сахар — 200 г.*

Компот из клубники

Сварить густой сироп, снять с огня, ароматизировать его ванилином и охладить. Перебрать и промыть клубнику. Если ягоды крупные, разрезать их пополам, уложить в вазу для компота и залить сиропом.

Состав: *клубника — 1 кг, сахар — 250 г, вода — 2 стакана, ванилин.*

Компот из крыжовника

Очищенный, не совсем зрелый крыжовник вскипятить в воде и откинуть на решето. Приготовить сироп, положить в него остывший крыжовник, вскипятить опять, добавить ванилин, вылить на блюдо и остудить.

Состав: *крыжовник — 4–5 стаканов, сироп, ванилин.*

Компот из свежих персиков

Персики опустить в кипящую воду. Через 2–3 минуты вынуть их из воды, снять кожицу, разрезать пополам и удалить косточки. В кастрюлю всыпать сахарный песок, залить его четырьмя стаканами горячей воды, размешать, положить персики и довести до кипения. После этого снять с огня и положить ванилин.

Состав: *персики — 500 г, сахарный песок — 0,7 стакана, ванилин.*

Компот из свежих яблок

Очищенные яблоки разрезать каждое на 6–8 частей и удалить сердцевину. Чтобы очищенные яблоки не потемнели, положить их в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. В кастрюлю всыпать сахарный песок, влить 4 стакана горячей воды, положить нарезанные яблоки и при медленном кипении варить 10–15 минут (в зависимости от сорта яблок), пока они не станут мягкими. В готовый компот положить цедру лимона, апельсина или корицу. Если компот приготовляется из спелых антоновских яблок, то кипятить их не нужно — достаточно довести до кипения.

***Состав**: яблоки — 500 г, сахарный песок — 0,7 стакана, лимонная кислота, цедра или корица.*

Компот из яблок и калины

Промытые ягоды калины и измельченные кусочками яблоки варить в приготовленном сахарном сиропе 8 минут. Подать в охлажденном виде.

***Состав**: яблоки — 400 г, калина — 200 г, сахар — 300 г, вода — 2 л.*

Компот из свежих яблок и мандаринов

Мандарины очистить, разделить на дольки и положить на тарелку. С кожуры мандарина срезать белую мякоть, а верхний слой (цедру) мелко нарезать в виде соломки, прокипятить в стакане воды, откинуть на сито. В кастрюлю всыпать сахарный песок, залить его четырьмя стаканами воды, размешать, положить цедру, очищенные и нарезанные яблоки и при медленном кипении варить 10 минут, пока яблоки не станут мягкими.

Остывшие яблоки и дольки мандаринов уложить в вазочки и залить сиропом.

***Состав**: яблоки — 250 г, мандарины — 4 шт., сахарный песок — 0,7 стакана.*

Компот из свежих яблок и слив

В кастрюлю всыпать сахарный песок, залить его четырьмя стаканами горячей воды, размешать, положить очищенные и

нарезанные яблоки и варить при медленном кипении 10 минут, пока они не станут мягкими. В кипящий компот добавить сливы, промытые и очищенные от косточек, снова вскипятить и охладить.

Состав: яблоки — 300 г, сливы — 200 г, сахарный песок — 0,7 стакана.

Компот из помидоров

Небольшие твердые зеленые или красные помидоры ошпарить, сполоснуть холодной водой и сразу же снять кожицу. Айву натереть на терке, положить в кипящую воду вместе с сахаром и имбирем, проварить. В горячий сироп опустить помидоры, обварить, шумовкой переложить в порционную посуду, залить сиропом. Подавать холодным.

***Состав**: помидоры — 500 г, айва — 100 г, сахар — 150 г, вода — 2 стакана, имбирь.*

Компот из ревеня

Ревень очистить от верхнего слоя (волокна), сполоснуть в воде и нарезать на небольшие куски. Из сахара и воды сварить сироп, в кипящий сироп положить нарезанный ревень и корицу, прокипятить 2–3 минуты и охладить.

***Состав**: ревень — 300 г, корица, сахар — 0,5 стакана, вода — 1,5 стакана.*

Компот из свеклы

Очищенную свеклу нарезать ломтиками, залить кипящей водой и варить до готовности.

В конце варки добавить сахар и лимонную кислоту, довести до кипения, охладить в течение 10–12 часов. Если ломтики свеклы и отвар при варке побуреют, следует сразу же добавить лимонную кислоту или ягодный уксус.

***Состав**: свекла — 200 г, сахар — 120 г, вода — 900 г, лимонная кислота или ягодный уксус.*

Компот с манной крупой

Ягоды засыпать сахаром (половина нормы) и оставить почти до полного его растворения, из остального сахара и воды сварить сироп. В кипящий сироп всыпать манную крупу и при слабом кипении варить, помешивая, 10–15 минут. Затем положить ягоды с сахаром, еще раз довести до кипения и охладить.

***Состав**: манная крупа — 30 г, малина и клубника (земляника) — 500 г, сахар — 120 г, вода — 2,5 л.*

Мусс из ревеня

Промытый ревень очистить от кожицы, нарезать, поместить в кастрюлю, залить водой и варить до размягчения. Затем добавить сахар, всыпать манную крупу, помешивая, и прогреть до набухания. Готовую кашу остудить, взбить, добавить тертую цедру лимона.

***Состав**: вода — 0,5 л, ревень — 300 г, сахар — 150 г, манная крупа — 60 г, лимонная цедра.*

Мусс из ржаной муки

Ягоды сполоснуть, выжать сок и оставить в холодном месте в закрытой посуде. Мезгу (выжимки) залить водой, прокипятить и процедить. В жидкость добавить сахар, довести до кипения, помешивая, всыпать муку и когда она набухнет, прекратить варку, массу охладить. Затем взбить, добавляя сок, выжатый из клюквы. Если используют консервированный ягодный сок, надо сварить густую кашу на воде и во время взбивания мусса добавить сырой сок.

***Состав**: вода — 0,5 л, клюква — 0,5 стакана, ржаная мука крупного помола — 100 г, сахар — 150 г.*

Яблочный мусс на манной крупе

Яблоки без сердцевины разрезать на 5–6 частей, залить горячей водой и проварить. Протереть и смешать с процеженным отваром, добавить сахар, лимонную кислоту. Довести до кипения и, непрерывно помешивая, тонкой струйкой всыпать манную крупу. Варить 15–20 минут при слабом нагреве. Готовую смесь охладить до 30–40 °С, а затем взбить в густую пенообразную массу, которую быстро разлить и охладить. Подать мусс, полив сиропом.

Состав: *яблоки без сердцевины — 300 г, сахар — 2 ст. ложки, манная крупа — 1,5 ст. ложки, вода — 500 г, лимонная кислота — 1–2 щепотки.*

Мусс из яблок

Промытые яблоки разложить на листе или на сковороде, подлить немного воды и поставить в горячий духовой шкаф. Когда яблоки станут мягкими, протереть их через сито, влить в пюре сахарный раствор и взбивать до тех пор, пока мусс не увеличится в объеме в 2–3 раза. Если мусс получился недостаточно кислым, во время взбивания необходимо добавить в него лимонный сок. Готовый мусс выложить в форму и поставить на холод.

Состав: *яблоки антоновские — 500 г, сахар — 100 г, вода — 0,3 стакана, лимонный сок — 1 ч. ложка.*

Помадка основная

В кипящую воду всыпать сахар, размешать и нагреть сироп на сильном огне. При закипании сахарного раствора на поверхности его образуется пена. Посуду с закипевшим сиропом следует отодвигать на борт плиты с таким расчетом, чтобы сироп кипел только с одного края, при этом снять пену. Если пену не снять, то при остывании вокруг нее начнет кристаллизоваться сахар и помадка получится грубой и серой. После снятия пены нужно увеличить нагрев, так как при слабом нагреве помадка становится темного цвета.

Во время кипения от брызг сиропа на стенках посуды образуются кристаллы сахара, которые, попадая обратно в посуду, вызывают кристаллизацию сиропа. Чтобы избежать этого, необходимо во время варки помадки снять брызги мокрой марлей, намотанной на палочку.

Карамельную патоку нагреть до 50–60 °С, процедить и добавить в сахарный сироп, когда его температура достигнет 108 °С. Все размешать и продолжить варку. Патока предохраняет сироп от преждевременного засахаривания и, увеличивая его вязкость, способствует при взбивании помады образованию более мелких кристаллов.

При варке помады патоку можно заменить инвертным сиропом (10–15 % веса сахара) или пищевыми кислотами (на 1 кг помадки 1 г 80%о-й уксусной эссенции). Пищевые кислоты

следует добавлять в сироп в конце его варки.

Можно помадку сварить и без патоки, инверта или пищевых кислот. В этом случае для варки сиропа берут вместо 250 г, воды 350–400 г, и варят его дольше. При длительной варке сахарного сиропа в нем образуется инвертный сахар и без добавления кислот (происходит частичный распад сахара на глюкозу и фруктозу). Уваривают помадку до температуры 114–115 °С. Практически окончание варки помады определяется пробой на «слабый шарик». Небольшое количество помадки быстро охлаждается на льду или в холодной воде и, если удается из нее скатать мягкий шарик, то варку следует закончить — помадка готова.

Чтобы поверхность сиропа не закристаллизовалась, сироп нужно сбрызнуть водой или положить на поверхность кусочки пищевого льда. Помадку энергично взбивают в течение 10–12 минут. В процессе взбивания сироп делается сначала мутным, но по мере насыщения его воздухом и кристаллизации его сахаром он приобретает белый цвет. Консистенция его из жидкой становится густой, сахар кристаллизуется, и образуется твердый комок помады. Чем энергичнее взбивание, тем мельче получатся кристаллы помадки, тем она нежнее. После взбивания корки помады разминают, массу плотно укладывают в посуду и оставляют для созревания на 12–24 часа. Чтобы не образовалась корочка, помадку сбрызгивают водой и накрывают влажной салфеткой.

Перед глазировкой изделий помадку, помешивая, разогревают небольшими порциями до консистенции сметаны при 60 °С. При этом надо следить за тем, чтобы помадка не расплавилась полностью, так как в этом случае блеск ее ухудшается.

Ароматизируют помадку фруктовыми соками, фруктовыми эссенциями или подкисляют пищевыми кислотами, окрашивают помадку в различные цвета.

Состав: *сахар — 850 г, патока — 80 г, эссенция — 2 г, вода — 300 г.*

Помадка ананасная

К основной помадке добавить 2 столовые ложки сиропа консервированных ананасов и подкрасить в желтый цвет.

Помадка апельсиновая

К основной помадке добавить сок и цедру половины апельсина. Подкрасить в оранжевый цвет.

Помадка брусничная

К основной помадке добавить столовую ложку брусничной настойки, подкрасить в розовый цвет и добавить разведенную лимонную кислоту по вкусу.

Помадка вишневая

К основной помадке добавить 1–2 столовые ложки натурального вишневого сока или 12 столовые ложки сиропа вишневого варенья. Подкрасить в темно-розовый цвет.

Помадка земляничная

К основной помадке добавить 1–2 столовые ложки натурального земляничного сока, подкрасить в розовый цвет.

Помадка кизиловая

К основной помадке добавить 1–2 столовые ложки сиропа кизилового варенья. Подкрасить в розовый цвет.

Помадка мандариновая

К основной помадке добавить сок и цедру одного мандарина, добавить разведенную лимонную кислоту по вкусу. Подкрасить в оранжевый цвет.

Помадка рябиновая

К основной помадке добавить столовую ложку рябиновой настойки, подкрасить в розовый цвет.

Помадка черносморолиновая

К основной помадке добавить 1–2 столовые ложки натурального смородинового сока или 1–2 столовые ложки сиропа черносмородинового варенья. Подкислить по вкусу и подкрасить в темно-красный цвет.

Помадка яблочная

К основной помадке добавить столовую ложку яблочной настойки, подкислить по вкусу.

«Елочная» помадка

1 кг сахара проварить на умеренном огне в 300 г, воды до образования тягучей массы. Готовность сахарного сиропа проверить проволочным кольцом: кольцо небольшого диаметра погрузить в кипящий сахар, вынуть его и подуть в середину. Если образуется пузырь, значит сироп готов. Вылить готовый сахарный сироп в смоченную водой фарфоровую посуду, сверху сбрызнуть холодной водой и поставить на холод.

Остывший сироп тщательно вымешать деревянной ложкой и получившуюся белоснежную массу разделить на столько частей, сколько сортов помадки желательно приготовить. Затем сахарную массу слегка подогреть и домешать к ней вкусовые или ароматизирующие вещества. С этой целью можно использовать крепкий черный кофе, какао-порошок, апельсиновый, лимонный, вишневый или какой-либо другой сок, а также эссенции. На смоченную холодной водой мраморную доску или стекло поставить ящички без дна и влить массу. Когда она немного затвердеет, разгладить ножом, смоченным водой, поверхность помадки и нарезать маленькими прямоугольниками. Остывшие конфеты завернуть в разноцветные бумажки с бахромой на концах, а затем — в разноцветную фольгу.

Состав: *сахар — 1 кг, вода — 300 г, крепкий чай или кофе, ванилин, лимон — 1 шт., различные фруктовые соки или эссенции.*

Помадка чайная

К основной помадке добавить настой, приготовленный из чайной ложки чая, подкрасить в светло-коричневый цвет жженкой.

Помадка кофейная

К основной помадке добавить 2 столовые ложки кофейного настоя.

Шоколадная масса

100 г, шоколада натереть на терке, смешать с тремя ложками мелкого сахара и 4 ложками воды, положить в кастрюлю и, постоянно мешая, дать немного прокипеть.

Яблочная масса

3 яблока испечь, протереть сквозь сито, смешать с 0,25 стаканом сахара, проварить до густоты, остудить.

Рисовая каша с яблоками

Замоченный рис залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает воду, положить промытый изюм, масло, корицу и нарезанные дольками яблоки (без кожицы и семян). Кастрюлю плотно закрыть крышкой и проварить содержимое на слабом огне в течение 10–12 минут. Подавать рисовую кашу горячей.

Состав: *яблоки — 5 шт., рис — 1 стакан, вода — 2,5 стакана, масло — 4 ст. ложки, корица (на кончике ножа), изюм — 2 ст. ложки.*

Гречневая каша с яблоками

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Яблоки нарезать мелкими кубиками, смешать с гречневой кашей, рублеными ядрами грецких орехов, изюмом, добавить мускатный орех. Подать в горячем виде.

Состав: *яблоки — 5 шт., гречневая крупа — 0,5 стакана, вода — 1,5 стакана, грецкие орехи (рубленые ядра) — 2 ст. ложки, изюм — 1 ст. ложка, молотый мускатный орех (на кончике ножа).*

Дыня, начиненная черешней

Маленькую дыню разрезать пополам, удалить из нее мякоть и семена. Извлеченную мякоть мелко порезать и смешать с черешней, из которой предварительно удалить косточки. Все еще раз мелко порубить, можно посыпать сахарным песком. Приготовленной массой наполнить обе половинки дыни. Перед подачей к столу охладить.

***Состав**: дыня — 1 шт., черешня — 2 стакана, сахар — 2 ст. ложки.*

Шарики лимонно-морковные

Очистить морковь, натереть на мелкой терке, добавить к ней сахар, тертую цедру и лимонный сок и тушить на умеренном огне, помешивая, под крышкой примерно 15–20 минут.

Снять крышку и тушить морковь до полного испарения сока. Когда масса станет густой и клейкой, снять ее с огня и охладить. Сформовать шарики из чуть теплой массы величиной в грецкий орех и обкатать в сахарной пудре. Подсушить шарики в теплой духовке.

***Состав**: тертая морковь — 1 кг, сахар — 800 г, тертая цедра или сок одного лимона, сахарная пудра для обкатки.*

Апельсиновый десерт

Поделить очищенные плоды на дольки, кожуру мелко изрубить. Дольки отварить в сиропе вместе с горсткой корочек, выложить апельсины, сироп еще прокипятить, апельсины залить сиропом и подать, остудив, в креманках.

Фруктовая смесь

Яблоки, груши вымыть, удалить с них кожуру, разрезать на четыре части, удалить сердцевину, затем нарезать тонкими дольками. Абрикосы, персики или сливы разрезать по бороздке на две половинки, удалить косточки, затем нарезать мелкими кусочками. Виноград вымыть, удалить косточки. Все фрукты переложить в кастрюлю, перемешать, сбрызнуть лимонным соком, посыпать сахарной пудрой. Массу тщательно перемешать. Готовый салат выложить на тарелку или в салатницу.

***Состав**: яблоки — 1 шт., груши — 1 шт., персики — 5–6 шт., виноград — 1 стакан сливы — 1 стакан лимонный сок сахарная*

пудра — 0,5 стакана.

Грис-халва

В разогретое растительное масло высыпать манную крупу и поджарить ее на слабом огне до золотистого цвета. Отдельно сварить сироп из воды и сахара, всыпать лимонную цедру и корицу. В поджаренную крупу добавить масло и кипящий сироп. Смесь размешать и варить под крышкой 10–15 минут, затем разлить в формочки.

Готовую халву выложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой и корицей.

***Состав**: манная крупа — 400 г, растительное масло — 20 г, масло — 100 г, сахарная пудра — 100 г, корица — 5 г.*

***Для сиропа**: сахар — 500 г, вода — 1,2 л, лимон — 1 шт.*

Чучхела фруктовая

Ядра грецкого ореха рассортировать, отделяя четвертинки от раздробленных ядер и примесей. Четвертинки ядер нанизать на нитки с таким расчетом, чтобы на одной нитке было 50–55 г. Свободный конец нитки привязать к крючку.

Фруктовую массу следует варить двумя порциями. Для этого продукты поделить на две порции: одну приготовить в начале, другую — в конце изготовления изделий.

Фруктовое пюре растереть с сахаром, поставить на огонь, довести при постоянном помешивании до кипения, уварить в течение 40–45 минут, добавить инвертный сироп, варить еще 5-10 минут, охладить до 70–80 °С, ввести лимонную кислоту, предварительно разведенную в воде (1:2), и все тщательно перемешать.

В горячую фруктовую массу окунуть нитки с орехами и закрепить на перекладине, установленной над емкостью с массой. После того как избыточная масса стечет в котел, нитки с орехами подсушить в течение 1,5–2 часов. За 40–50 минут до подсушивания варить вторую порцию фруктовой массы (по вышеописанному способу), в которую вторично окунуть нитки с орехами. Окончательно подсушенное изделие обвалять в крахмале и подвесить на крючки для высушивания примерно на сутки.

***Состав**: сахар — 500 г, инвертный сироп — 130 г, яблочное пюре — 200 г, абрикосовое пюре — 170 г, кислота лимонная (на*

кончике ножа), ядра грецких орехов — 200 г, кукурузный крахмал — 50 г.

Пастила натуральная из крыжовника

Зрелые ягоды тщательно промыть в холодной воде и дать ей стечь, после чего крыжовник погрузить в паровую соковарку, пробланшировать паром до полного размягчения и в горячем виде протереть через сито. Полученное пюре вместе с соком, образовавшимся в процессе бланширования, поместить в эмалированный таз и уварить на слабом огне до уменьшения объема вдвое при непрерывном помешивании. При отсутствии соковарки подготовленный крыжовник поместить в эмалированный таз, предварительно налив в него чистой воды на высоту 2–3 см, и кипятить до полного размягчения ягод при частом помешивании. Пробланшированные ягоды в горячем состоянии протереть через сито, полученное пюре смешать с водой, в которой бланшировался крыжовник, и уварить до того же уменьшения объема. Пюре после остывания разлить в формы, устланные пергаминной бумагой, смазанной прокаленным растительным маслом, слоем 1,5–2 см, выставить на солнце для просушки. Пастилу можно сушить и в духовом шкафу при температуре 60–70 °С в течение 12 часов.

Мармелад из абрикосов

Ярко-желтые зрелые абрикосы (в перезрелых плодах мало желирующих веществ) размять в пюре и уварить с сахаром, непрерывно помешивая деревянной лопаточкой до тех пор, пока на вынутой лопаточке не останется слой мармелада толщиной около 2 мм. По окончании варки мармелад можно ароматизировать.

Кондитерские изделия следует покрывать горячим мармеладом, так как при 60–70 °С он уже застывает. Если эти изделия небольшого размера, их можно окунуть в мармелад. На поверхности изделий слой мармелада разровнять кисточкой или ножом.

***Состав**: абрикосы — 1 кг, сахар — 1 кг, вода — 1 стакан.*

Цукаты из айвы

Айву вымыть, очистить, удалить сердцевину с семечками, нарезать на дольки или половинки.

Дольки сварить до мягкости. В той же воде, вынув дольки, сварить очистки от айвы. Из отвара приготовить сироп. Переложить в кипящий сироп дольки, варить 5–6 минут, а затем дать смеси отстояться 6–8 часов. Чередовать варку и выстаивание 4–5 раз — до готовности.

В конце варки добавить половину чайной ложки лимонной кислоты, готовые цукаты оставить в сиропе на 6–8 часов, после чего откинуть на дуршлаг, разложить на блюде или пергамине, обсушить на воздухе или в теплой духовке с открытой дверцей и пересыпать сахарной пудрой.

Состав: *айва — 1 кг, сахар — 1,3 кг, отвар — 3 стакана, лимонная кислота.*

Цукаты из апельсиновых корок

Толстокожие апельсины разрезать на четыре части, снять кожуру и нарезать на дольки или мелкие кубики.

Корки залить холодной водой и вымочить несколько дней, меняя воду 3–4 раза в день. Затем цедру прокипятить без сахара, сливая несколько раз воду, пока не исчезнет горечь.

Из сахара и воды сварить сироп и опустить туда подготовленную цедру. Как только сироп закипит, его снять с плиты и выдержать 8 — 10 часов в холодном месте. На следующий день варку продолжать, прокипятить цедру 5 минут и опять выдержать в течение суток и так до тех пор, пока цукаты не будут готовы. В конце варки добавить цедру и сок одного лимона.

Готовность цукатов определяется следующим образом: долька цуката накалывается на вилку, сироп медленно стекает, а корочка покрывается блестящим налетом.

Состав: *апельсиновая цедра — 1 кг, сахар — 1,2 кг, вода — 3 стакана.*

Повидло из сливы

Очищенную от косточек сливу сварить в небольшом количестве воды или прошпарить на пару. Затем протереть через сито или дуршлаг. В полученное пюре добавить сахар и варить до готовности, постоянно помешивая. Масса должна увариться примерно на треть. Готовое повидло разлить в горячие банки и накрыть марлей. Через 2 суток, когда на поверхности повидла

образуется корочка, банки обернуть пергамином и завязать.

***Состав**: слива — 1 кг, сахар — 800 г, вода — 0,5 стакана.*

Джем из абрикосов

Абрикосы вымыть, разрезать на дольки, удалить косточки, добавить воду и, помешивая, варить 8 — 10 минут. Затем всыпать сахар и варить до готовности.

***Состав**: абрикосы — 1 кг, сахар — 600 г, вода — 0,5 стакана.*

Сахарный сироп

Распустить на огне 600 г, сахара в 1 стакане воды, помешивая деревянной лопаткой, вначале медленно, а к концу быстрее, затем долить еще 1 стакан горячей воды и оставить кипеть на небольшом огне.

Инвертный сироп

Сахар растворить в горячей воде, при помешивании довести до кипения, добавить лимонную кислоту и прокипятить в течение 25–30 минут. Охладить в течение 20 минут, добавить соду и быстро перемешать.

***Состав**: сода (на кончике чайной ложки,) лимонная кислота — 0,25 ч. ложки, вода — 1 стакан сахарный песок — 600 г.*

Вишневый сироп

Смешать вишню с водой и довести до кипения. Кипятить 5 минут. После этого добавить сахарный песок и покипятить еще 5 минут. Хранить в закрытой емкости.

***Состав**: свежая вишня без косточек — 2 стакана, вода — 0,5 стакана, сахарный песок — 2 стакана.*

Чай по-японски

Приготовленные листики чая растереть в ступе в порошок и засыпать в чистый прогретый фарфоровый чайник, залить водой, нагретой до 60–65 °С.

Подавать в маленьких фарфоровых чашечках.

Состав: *чай — 25 г, вода — 1 л.*

Чай по-китайски

В чистый и ополоснутый горячей водой фарфоровый чайник засыпать чай, залить его полностью кипятком и через 3–5 минут подавать в фарфоровых пиалах.

Состав: *чай — 5 г, вода — 200 г.*

Чай по-кубински

Листики сухого чая смешать с гвоздикой, засыпать в фарфоровый чайник и залить кипятком, дать настояться 5 минут. В отдельно приготовленную керамическую или эмалированную посуду процедить настоявшийся чай, добавить апельсиновый сок и сок грейпфрута, ананас, нарезанный мелкими кубиками, и сахарный песок. Все это поставить на плиту и прогреть, не доводя до кипения.

Состав: *чай — 20 г, гвоздика — 0,5 г, вода — 300 г, сок грейпфрута — 100 г, сок апельсина -100 г, ананас — 120 г, сахарный песок — 50 г.*

Чай по-узбекски 1

Листья сухого зеленого чая засыпать в прогретый фарфоровый чайник, залить на треть кипятка и поставить в открытую духовку. Потом налить в чайник кипяток до половины чайника, накрыть его плотной тканью. Через 3 минуты ошпарить чайник кипятком, долить его до 3/4 чайника и дать постоять еще 3 минуты и уже только тогда долить кипятком доверху.

Разлить чай в фарфоровые пиалы.

Состав: *зеленый чай — 25 г, вода — 1 л.*

Чай по-узбекски 2

Приготовить чай, как обычный черный. Перед подачей на стол добавить в напиток перец горошком, раздавленный в ступе.

Состав: *черный чай — 25 г, перец — 10 шт., вода — 1 л.*

Чай русский брусничный

Сухие листья брусники положить в фарфоровый чайник, залить крутым кипятком и дать настояться.

***Состав**: листья брусники — 4 г вода — 200 г.*

Холодный чай с лимоном

Накрыть свежезаваренный чай крышкой и дать постоять на столе 10 минут, после чего сразу слить, чтобы чай не разварился и настой не имел терпкого вкуса. Слегка остудить, разлить в высокие фужеры, положить в каждый по кусочку лимона без цедры и зерен, поставить в морозильник.

Подавать очень холодным.

***Состав**: чай — 50 г, кипяток — 1 л, лимон.*

Обыкновенный кофе

В чистую эмалированную кастрюлю налить кипяток и ополоснуть им кастрюлю, затем всыпать кофе, залить кипятком, довести до кипения и дать настояться несколько минут. При этом гуща оседает на дно.

Готовый напиток через сито перелить в кофейник и подать на стол.

***Состав**: молотый кофе — 8 г, вода — 200 г.*

Кофе по-арабски

В кофейник из нержавейки или мельхиоровый налить воду, положить сахарный песок, затем поставить его на огонь и довести до кипения. Как только вода закипит, снять кофейник с плиты, всыпать кофе, размешать его и снова довести до кипения. Затем снять с плиты, долить воды до нормы и в последний раз довести кофе до кипения.

***Состав**: кофе — 40 г, вода — 400 г, сахарный песок — 40 г.*

Кофе по-египетски

В кофейник залить воду и довести ее до кипения, засыпать кофе и довести до кипения;

пена, которая получается при закипании, трижды сливается в подготовленные чашки. После этого кофе с осадком разлить в

чашки.

***Состав**: молотый кофе — 10 г вода — 125 г.*

Кофе по-восточному

Кофе засыпать в специальную посуду с ручкой (турку), добавить сахарный песок, залить холодной водой и довести до кипения на раскаленном песке. В чашки разлить, не процеживая.

Отдельно в стакане подать холодную кипяченую воду.

***Состав**: молотый кофе — 10 г, вода — 100 г, сахарный песок — 10 г.*

Кофе по-африкански

Сварить крепкий черный кофе и горячим налить в чашки. Разрезать на четвертинки апельсин и выжать из них сок прямо в чашки, добавить сахарный песок.

***Состав**: крепкий кофе — 400 г, сахарный песок — 65 г, апельсин — 3 шт.*

Кофе по-французски

Сварить черный крепкий кофе, посолить и процедить, разлить в чашки.

Отдельно можно подать сахарный песок.

***Состав**: молотый кофе — 50 г, вода — 400 г, соль сахарный песок — 45 г.*

Кофе по-шварцвальдски

В приготовленный горячий кофе добавить сок или сироп черешни. Такой кофе разлить в стаканы, наполненные до половины мелко нарубленным льдом, добавить сахар, размешать и подать на стол.

***Состав**: крепкий кофе — 120 г, сок — 30 г, сахарный песок — 15 г, лед.*

Шоколад крепкий

Приготовить крепкий кофе. В чашку положить тертый

шоколад, налить горячий кофе и размешивать до тех пор, пока шоколад не растает.

Состав: *кофе — 10 г, вода — 150 г, шоколад — 40 г.*

Русский горячий пунш

Все компоненты перемешать, дать ему настояться 10 минут и разлить в чашки.

Состав: *лимонный сок — 20 г, ванильный сироп — 20 г, горячий крепкий чай — 110 г, корица и гвоздика по вкусу, ломтик лимона — 15 г.*

Лимонный пунш

Все компоненты перемешать, разлить напиток в чашки, украсить ломтиком лимона.

Состав: *лимонный сок — 20 г, лимонный сироп — 20 г, ванильный сироп — 10 г, горячий крепкий чай — 100 г, лимон — 15 г.*

Крюшон без алкоголя

Свежие клубнику, малину, абрикосы, апельсины, очищенные от кожицы и косточек и нарезанные кружочками, засыпать сахаром по вкусу и поставить на 1 сутки на лед в крюшонницу. Перед подачей залить очень крепким свежезаваренным чаем и нарзаном. Перемешать, чтобы разошелся сахарный песок, и подавать с кусочками льда.

Состав: *клубника, малина, абрикосы — по 350 г, апельсины — 3 шт., сахарный песок, крепкий свежезаваренный чай — 1 л, нарзан — 3 бутылки.*

Томатный напиток

Все компоненты хорошо перемешать, охладить и разлить в стаканы.

Состав: *томатный сок — 1 л, рассол квашеной капусты — 0,25 л, сок из 1 лимона, цедра с половины лимона, кипяченая вода — 1 стакан, сахарный песок и соль по вкусу.*

Напиток из морковного и ягодного сока

Очищенную и промытую морковь натереть на терке, залить водой и поставить на 2 часа в холодильник, плотно закрыв крышкой. Затем хорошо отжать через полотняную тряпочку. В морковный сок добавить лимонный сок, сок клюквы и сахарный песок по вкусу. Подавать напиток холодным в стаканах.

Состав: *морковь — 1 кг, клюквенный сок — 0,7 стакана, кипяченая вода — 0,5 л, сок из половины лимона сахарный песок по вкусу.*

Брусника в сахарной воле

Бруснику перебрать, промыть, насыпать в бутылки и залить сахарной водой так, чтобы все ягоды были покрыты ею. Бутылки закупорить, залить сургучом и хранить в прохладном месте.

Бруснику можно уложить также в банки или глиняные горшки вместе с очищенными, нарезанными ломтиками яблоками.

Состав: *брусника — 1 кг, сахарный песок — 1 кг, вода — 0,5 л.*

Хлебный квас

Черный хлеб нарезать ломтиками или кубиками и подсушить в духовом шкафу. Затем подсушенные сухарики поместить в кастрюлю, залить кипятком, закрыть крышкой и дать постоять 1–2 часа. Настой слить и сухари еще раз залить горячей водой, затем слить в уже полученный настой и охладить его. Потом поместить в настой (сусло) дрожжи, мяту, сахар. Накрыть салфеткой или полотенцем и в таком виде оставить для брожения. Когда квас начнет пениться, его снова нужно процедить и разлить в приготовленные бутылки, в которые предварительно положить несколько изюминок, закупорить пробкой и перевязать шпагатом, чтобы они сидели прочно. Бутылки поставить в холодильник. Через два-три дня квас готов к употреблению.

Состав: *ржаной хлеб — 1 кг, дрожжи — 25 г, сахарный песок — 200 г, мята — 20 г, изюм — 50 г.*

Квас клюквенный

Клюкву перебрать, промыть и протереть деревянным пестиком через дуршлаг. Отжимки залить водой и поставить кипятить на 15–20 минут, затем остудить и процедить через полотняную тряпочку, хорошо отжать, всыпать сахар и снова прокипятить. Протертый сырой сок отжать через полотняную тряпочку и соединить с остуженным сиропом. Остудить все до температуры парного молока, добавить дрожжи, размешать и разлить в бутылки. Закупорить квас пробками и обвязать веревками.

Через 3 дня квас можно употреблять.

Состав: *клюква — 1 кг, вода — 4 л, сахарный песок — 400 г, дрожжи — 0,5 палочки.*

Квас лимонный

В большую эмалированную кастрюлю налить семь литров воды и вскипятить с 400 г, сахара, дать остыть, накрыв салфеткой. Лимон нарезать кусочками и с изюмом положить в кастрюлю с кипятком. Поставить ее в тепло, закрыть крышкой и чем-нибудь закутать. Пока отвар остывает, развести в небольшой части воды 12 г дрожжей и соду на кончике ножа, смешать с остывшей жидкостью в кастрюле. Пусть все перебродит около 12 часов. Потом квас процедить и разлить в бутылки, положив туда по парочке изюмин в каждую, закупорить пробками (и бутылки, и пробки лучше простерилизовать), дать постоять еще два часа в тепле и отнести в погреб.

Квас из ревеня

Полкилограмма ревеня почистить и порезать, ополоснуть водой, уложить в эмалированную кастрюлю и поварить в 2,5 л воды, пока ревень не станет мягким. Потом смешать отцеженный отвар с 200 г, сахара, остудить, влить разведенные в небольшом количестве кипяченой воды 15 г, дрожжей, дать квасу сутки постоять в тепле, а потом разлить в бутылки и убрать в погреб.

Квас яблочный

Яблоки нарезать, залить водой, довести до кипения, дать настояться 2–3 часа и процедить, добавить в настой, разведенные в кипяченой воде дрожжи, сахар и лимонную кислоту и поставить

для брожения.

***Состав**: яблоки — 1 кг, сахар — 2,5 стакана, прессованные дрожжи — 50 г, лимонная кислота — 0,5 ч. ложки, вода — 5 л.*

Настой из чернослива

Чернослив залить кипятком и оставить на 8 — 10 часов. Затем настой слить, добавить в него сахар и размешать. Пить настой перед едой.

Размягченный чернослив без косточек употребить целиком или в виде пюре.

***Состав**: чернослив — 100 г, вода — 1 л, сахар — 0,7 стакана.*

Морс из яблок

Соковыжималкой отжать сок из яблок или взять готовый сок, добавить кипяченую воду, сахар и по вкусу корицу.

***Состав**: кислые яблоки — 4–5 шт., вода — 1 л, сахар — 2–3 ложки, корица.*

Морс из алычи

Плоды пробланшировать в доведенной до кипения воде в течение 5 минут, затем протереть и отжать сок. Для лучшего отделения сока к измельченной массе добавить холодную кипяченую воду. Мезгу залить горячей водой и варить при слабом кипении 5–8 минут. После настаивания в течение 25–30 минут отвар процедить, мезгу отжать. В отвар добавить сахар, размешать до полного растворения, влить отжатый сок и охладить.

***Состав**: алыча — 130 г, сахар — 0,5 стакана, вода — 4 стакана.*

Сок сливовый с мякотью

Целые сливы пробланшировать в горячей воде или паром в течение 1–4 минут. После этого они становятся размягченными, но не разваренными. Затем уложить их в 2–3 слоя, прослаивая вдвое сложенной мешковиной. Прессование проводить постепенно, короткими толчками, чтобы дать возможность соку

стекать. После отжима сок из-за большой вязкости процедить не через ткань, а через сито с отверстиями диаметром 0,75.

Из фиолетовых плодов получается сок красивого темно-малинового цвета, из светлоокрашенных — сок желтовато-янтарного цвета.

Оранжад

Все компоненты хорошо размешать венчиком, разлить в стаканчики, в каждый насыпать немного цедры и положить по кубику льда.

Состав: *сахарный песок — 300 г, лимонный сок из половины лимона, сок из 2 апельсинов, вода кипяченая — 6 стаканов, цедра.*

Оршад

Миндаль очистить от кожуры, мелко истолочь в ступке, разбавить кипятком и хорошо отжать через полотняную тряпочку. Еще раз потолочь, снова отжать, всыпать сахарный песок, хорошо смешать, разлить в стаканчики, положив в каждый по кубику льда.

Состав: *миндаль — 300 г, (в том числе 50 г, горького) кипяток — 3 стакана, холодная вода — 2 стакана, сахарный песок — 200 г,*

Пресное тесто

Муку высыпать на стол горкой, в середине сделать углубление и добавить нагретую до 85–90 °С воду, соль и замешивать тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Подготовленное тесто выдержать 30–40 минут для набухания клейковины и придания тесту эластичности, после чего его раскатать тонким слоем.

Из пресного теста делают пельмени, вареники, домашнюю лапшу и др.

Состав: *соль — 0,25 ч. ложки, мука — 3 стакана.*

Черный хлеб (ржаной)

Ржаной хлеб пекут только на закваске. Поэтому всегда от

предыдущей выпечки оставляют кусок теста (примерно 1 кг). Месят тесто для ржаного хлеба только в особой квашне (нельзя использовать одну посуду для белого и черного хлеба). Вначале следует проверить, годна ли мука, смочив ее слюной: хорошая ржаная мука должна остаться светлой, а старая — потемнеет. Если мука сыровата, следует рассыпать ее по столу, чтобы она подсохла. Муку в квашню следует просеивать через сито, а замешанное тесто нельзя охлаждать, температура должна быть всегда ровной, место выстойки — теплым. Опара готова, как только вдвое увеличится в объеме и запузырится, а тесто — когда начнет отставать от рук.

Если хлебы пекутся впервые, то сначала замесить жидкую опару: перемешивают 0,5 кг ржаной муки, 50 г, дрожжей, 1 л теплой воды и ставят в теплое место кваситься.

«Творить» тесто нужно из муки, воды и дрожжей. Для этого в подогретую воду всыпать треть муки, добавить разведенную в теплой воде закваску и, тщательно перемешав, сверху посыпать мукой. Квашню с опарой хорошо укутать и поставить в теплое место кваситься. Через 14 часов, когда тесто увеличится в объеме в два-три раза, его следует хорошо размешать и, всыпав остальную муку и соль, тщательно вымесить. Поверхность теста смочить водой, хорошо укутать и в теплом месте дать подойти.

Чтобы определить температуру, подходящую для выпечки хлеба в печке, туда бросают горсть муки: если обуглится — можно печь, а если мука искрится — печь слишком горяча. Тогда под сбрызгивают водой, чтоб тот немного остыл. Корочка должна быть румяной, а не горелой, а снизу при постукивании по корочке звук должен быть отчетливым. На лучинке, которой пробуют хлеб на выпечку, не должно быть частиц мякиша. Хлеб нельзя нести в холод — лучше ему отпыхнуть дома и там же храниться.

Пшеничный (белый) хлеб

Тесто для белого хлеба тоже ставится на опаре. Взять стакана полтора теплой воды, развести в ней чуть больше чайной ложки сахарного песка и 40 г, дрожжей, все хорошенько размешать и добавить полный стакан муки. Кастрюльку с тестом поставить в тепло на полчаса, потом сюда высыпать чуть менее 2 кг муки, смешать с 3–4 стаканами воды и столовой ложкой соли. Тесто вымесить до однородности и гладкости, поставить в тепло на пару часов. Как подойдет — обмять, и так раза два, а потом прокатать каравай в муке, посадить его на под, но перед этим смочить водой верхушку и проткнуть в нескольких местах тонкой

лучинкой. Готовый каравай вынуть из печи, сбрызнуть водой и еще немного подержать в печи (или в духовке).

Пирог из гречневой каши с грибами

Дрожжи растворить в половине стакана теплой воды. Замесить дрожжевое постное тесто, прикрыть холщовой салфеткой, поставить в теплое место для брожения, дважды сделать обминку. Разделить тесто на две части. Раскатать пласт толщиной 1 см, перенести на скалке на смазанный маслом противень, расправить тесто, разровнять, пригладить руками, наколоть вилкой, положить ровным слоем начинку из гречневой каши с грибами.

Начинку приготовить следующим образом: перебранную гречневую крупу подсушить на сковороде, всыпать в глиняный горшочек, залить крутым кипятком, закрыть крышкой, поставить в горячую духовку и испечь кашу докрасна, чтобы каша была «крупинка от крупинки».

Сухие грибы замочить на 2–4 часа в холодной воде, отварить до готовности в той же воде. Готовность грибов определяется так: если грибы опустились на дно, значит сварились. Отваренные грибы откинуть на дуршлаг, тщательно промыть под струей холодной воды, нарезать лапшой или порубить, обжарить в растительном масле. Отдельно обжарить мелко нарезанный репчатый лук. Соединить гречневую кашу, грибы, лук, приправить солью, добавить для сочности процеженный через четыре слоя марли грибной бульон и завернуть начинку в пирог.

«Крышку» для пирога следует раскатать потоньше, примерно 0,7–0,8 см, на скалке перенести, развернуть, разгладить руками, аккуратно защепить шов, подогнуть его вниз. Наколоть вилкой, чтобы при выпечке выходил пар, и смазать с помощью кисточки крепким чаем.

Выпекать пирог до готовности при температуре 180 °С. После выпечки пирог смазать растительным маслом, нарезать на порции, положить на красивое блюдо и горячим подавать.

Состав: *мука — 1–1,2 кг, теплая вода — 2 стакана, растительное масло — 1 стакан дрожжи — 50 г, соль — 1 ч. ложка.*

Для начинки: *гречневая крупа (ядрица) — 500 г, сушеные грибы — 50 г, репчатый лук — 3 шт., соль.*

Для жарения: *растительное масло — 100 г.*

Для смазки пирога до выпечки: *крепкий чай — 2 ст. ложки.*

Для смазки пирога после выпечки: *растительное масло — 2*

ст. ложки.

Пирог с курагой открытый

Приготовить дрожжевое тесто опарным способом. Раскатать тесто в виде овала, положить на противень, расправить, наколоть по всей поверхности вилкой, чтобы при выпечке не образовывалось вздутий. Положить ровным слоем прозрачные янтарные дольки кураги, аккуратно загнуть бортик, смазать сиропом из-под кураги, украсить цветками из теста, которые также смазать сиропом, посыпать в середину цветка маком.

Приготовить начинку: курагу вымыть, залить водой, чтобы она покрывала курагу, засыпать сахаром и варить до мягкости. Затем откинуть на сито или дуршлаг, охладить.

Выпекать пирог при температуре 180–200 °С до готовности. Когда пирог зарумянится — он готов. У испеченного пирога бортик и дольки кураги кисточкой аккуратно заглазировать (смазать) сиропом, в котором варилась курага.

***Состав**: вода — 0,5 л, мука — 700 г, соль — 1 ч. ложка, сахар — 1 ст. ложка, дрожжи — 20 г, растительное масло — 2 ст. ложки.*

***Для начинки**: отборная янтарная курага — 1 кг, сахар.*

Чалпак

Приготовить дрожжевое тесто, выложить его на стол или пирожковую доску, посыпать мукой, разделать на кусочки по 100 г, скатать из них шарики, раскатать лепешки круглой формы, толщиной 5 мм. Разогреть до появления дыма растительное масло, поджарить на нем лепешки, уложить их на блюдо.

***Состав**: мука — 3 стакана, вода — 1 стакан, соль — 1 ч. ложка, дрожжи — 30 г, растительное масло — 100 г.*

Чебуреки постные

В воде развести соль, добавить черный молотый перец, просеянную муку и замесить тесто. Тесто должно быть эластичным. Раскатать тонкие лепешки толщиной 3 мм и диаметром около 20 см. На одну сторону лепешки положить приготовленную начинку нетолстым слоем, а другой стороной накрыть, хорошо слепить края чебурека и наколоть вилкой в

нескольких местах. Жарить в растительном масле.

В качестве начинки используют грибной фарш, квашеную капусту, жаренную с луком, лук, жаренный с морковью.

Состав: *вода — 0,5 л, мука — 700 г, растительное масло — 1 стакан, соль, перец, начинки.*

Пирог из ржаного хлеба со свеклой и черносливом

Вареную свеклу очистить и натереть на крупной терке. Чернослив промыть и, удалив косточки, сварить до мягкости в воде. В воде от чернослива слегка замочить ломтики ржаного хлеба. Сковороду или противень смазать маргарином, обсыпать панировочными сухарями и положить сначала слой хлеба, затем слой свеклы, смешанной с черносливом и сахарным песком. Наверх снова положить слой хлеба, все залить двумя столовыми ложками подслащенной воды. Запечь в духовке. Подавать в холодном виде к чаю.

Состав: *ржаной хлеб — 400 г, свекла — 2 шт., чернослив — 10 шт., маргарин — 2 ст. сахар — 2–3 ст. ложки, панировочные сухари — 1 ст. ложка.*

Плацинда с тыквой

Из указанных продуктов замесить тесто, скатать в шар, положить его на тарелку, покрыть полотенцем и вынести в холодное место на 30–40 минут. Раскатать большой круглый корж, смазать маслом. На середину положить фарш из тыквы и края соединить. Выпекать в духовом шкафу при температуре 200–220 °С. После выпечки разрезать плацинду на куски и смазать маслом.

Фарш приготовить из очищенной от кожи и семян тыквы. Тыкву протереть на терке, посолить, дать немного отстояться, затем слегка отжать и добавить сахар.

Состав: *мука — 3,5 стакана, сахарный песок — 0,5 стакана, масло — 7 ст. ложек тыква очищенная — 400 г.*

Макароны домашние

Пресное тесто нарезать как лапшу, сварить в воде с добавлением соли. Откинуть на дуршлаг, облить холодной водой. Масло нагреть до красноватого цвета. Приготовить для запекания

в духовке массу из макарон, этого масла, изюма без косточек и добавить еще немного корицы. Запечь в форме.

Капустная начинка

Свежую белокочанную капусту мелко порубить и положить ее слоем не более 3 см на противень с предварительно нагретым жиром. Жарить, перемешивая, на плите или в жарочном шкафу при 180–200 °С. При более высокой температуре жарочного шкафа часть капусты сверху и у краев противня может обуглиться, а при недостаточно высокой температуре капуста запарится, т. е. приобретет бурый цвет, и вкус ее ухудшится. Когда капуста станет мягкой, жарку прекратить, капусту охладить, посолить и перемешать.

***Состав**: капуста свежая — 1,2 кг, маргарин — 100 г, соль — 20 г.*

Начинка из квашеной капусты

Квашеную капусту отжать от рассола, а если она очень кислая, то промыть в холодной воде, хорошо отжать, перебрать, порубить ножом, слегка обжарить на жире, положить в посуду, добавить пассерованный лук и тушить до готовности. Заправить фарш нарезанным зеленым луком, солью, сахаром.

***Состав**: капуста квашеная, отжатая от рассола — 900 г, жир — 100 г, лук репчатый — 75 г, лук зеленый — 20 г, сахар — 20 г, соль — 10 г.*

Фруктовая начинка

Для ее приготовления используется густое фруктовое повидло или джем, которые можно заправить тертой лимонной цедрой, рубленым цукатом, ромом и т. п.

Начинка из свежих яблок

Свежие яблоки разрезать на четыре части, вырезать сердцевину, каждую часть яблока нарезать поперек на мелкие ломтики, добавить сахар и, помешивая лопаточкой, варить до тех пор, пока яблоки не начнут развариваться; после этого фарш

охладить. Если яблоки недостаточно кислые, подкислить фарш по вкусу растворенной лимонной кислотой.

***Состав**: яблоки — 1 кг, сахар — 300 г.*

Начинка из кураги

I способ. Курагу перебрать, промыть, замочить в холодной воде на 3 часа, затем варить в той же воде с добавлением сахара до тех пор, пока курага не превратится в пюреобразную массу.

II способ. Перебрать и промыть курагу. Залить теплой водой так, чтобы она только покрыла ее. Накрыть крышкой и оставить на 1–2 часа для набухания. Затем довести ее до кипения, воду слить, охладить курагу, положить ее на раскатанный пласт теста и посыпать сахарным песком.

***Состав**: курага — 0,5 стакана, вода — 1 стакан сахар — 200 г.*

Начинка из сушеных фруктов

Сушеные фрукты промыть в теплой воде, положить в посуду и залить водой так, чтобы вода их только покрыла, и варить 10–15 минут. Охлажденные фрукты очистить от косточек, пропустить через мясорубку и перемешать с сахаром.

***Состав**: урюк — 230 г, чернослив — 245 г, груша — 150 г, сахар — 90 г.*

Начинка из ревеня

Стебли ревеня промыть теплой водой, с утолщенных концов очистить кожицу и удалить наружные волокна. Начинку можно приготовить несколькими способами.

I способ. Очищенные стебли ревеня разрезать на мелкие кубики, добавить сахар, ароматические вещества и, помешивая лопаточкой, довести до кипения, затем охладить.

II способ. Нарезанный ревень перемешать с сахаром и ароматическими веществами, оставить на сутки для пропитывания сахаром, время от времени перемешивая. Затем откинуть ревень на дуршлаг или сито. Образовавшийся сок можно использовать для пропитки изделия.

III способ. Нарезанный ревень перемешать с сахаром и ароматическими веществами и без варки использовать как

начинку для пирогов и пирожков.

***Состав**: ревень — 5 стеблей, сахар — 200 г, корица — 0,25 ч. ложки, цедра одного лимона*

Домашняя начинка из грецкого ореха

200 г, молотых грецких орехов, 0,5 пачки ванильного сахара, тертую цедру с 1 лимона, 100 г, сахара, 50 г, изюма, 1 столовую ложку измельченных просеянных сухарей, 200 г, воды смешать и над горячим паром варить до густого состояния.

Соусы и заправки

Грибной соус (основной)

Горячую красную пассеровку (поджаренную до кремового цвета муку) развести грибным бульоном, хорошо размешать, посолить, кипятить 7-10 минут, после чего добавить вареные мелко нарубленные или нашинкованные грибы и пассерованный лук. Грибной соус подают к блюдам из картофеля.

Состав: *сушеные грибы — 50 г, мука — 40 г, маргарин — 100 г, лук — 300 г, вода — 1,2 л, соль.*

Грибной соус с томатом

Готовый грибной соус (основной) соединить с пассерованным томат-пюре или кетчупом, добавить перец горошком, лавровый лист и варить 10–15 минут.

Грибной соус с томатом подают к картофельным и крупяным котлетам, биточкам, крокетам и картофельному рулету.

Состав: *грибной соус (основной) — 850 г, томат-пюре или кетчуп — 140 г, масло или маргарин — 30 г, перец горошком, лавровый лист.*

Грибной соус кисло-сладкий

В грибной соус (основной) добавить перебранный, хорошо промытый изюм, чернослив без косточек, сахарный песок, пассерованное томат-пюре или кетчуп, уксус и кипятить 10–15 минут. В этот соус уксус можно не добавлять.

Грибной соус кисло-сладкий подают к котлетам, биточкам, крокетам из картофеля, а также из круп.

Состав: *грибной соус (основной) — 800 г, чернослив — 60 г, изюм — 20 г, сахарный песок — 15 г, томат-пюре — 110 г или кетчуп — 90 г, 3 %-й уксус — 10 г.*

Соус из свежих помидоров

Помидоры свежие перебрать, удалить плодоножки, вымыть в холодной воде, нарезать на дольки и припустить в собственном

соку. Припущенные помидоры протереть через сито, уварить до консистенции густых сливок, заправить сахаром, солью и молотым перцем. После заправки соус кипятить не следует.

Соус из свежих помидоров используют для заправки макарон и рассыпчатого риса.

***Состав**: свежие помидоры — 1,5 кг, сахарный песок — 10 г соль — 15 г, молотый перец.*

Соус из растительного масла с горчицей

К соусу из растительного масла добавить горчицу и сахар, заправить.

***Состав**: соус из растительного масла, столовая горчица — 0,5 ч. ложки, сахар — 0,5 ч. ложки.*

Соус из растительного масла с зеленью

Зелень мелко изрубить и добавить в соус из растительного масла, заправить.

***Состав**: соус из растительного масла, рубленая зелень петрушки — 1–1,5 ч. ложки, рубленый укроп — 1 ч. ложка, рубленый зеленый или репчатый лук — 0,5 ч. ложки.*

Соус из растительного масла

Холодные продукты перемешать, хорошо взбить веничком или вилкой.

***Состав**: растительное масло — 2–3 ст. ложки, лимонный, яблочный или смородиновый сок — 2 ст. ложки, сахар — 0,5 ч. ложки, соль — 0,5 ч. ложки, перец горчица.*

Соус из растительного масла с томатной пастой

К соусу из растительного масла добавить томатную пасту или томатный сок, затем уксус или кислый сок, заправить луком.

***Состав**: соус из растительного масла, томатная паста — 1 ч. ложка, или томатный сок — 1 1,5 ст. ложки, тертый лук — 0,5 ч. ложки.*

Соус хрен

Корни хрена зачистить, промыть и замочить в холодной воде, промыть и измельчить на мелкой терке или в мясорубке. Приготовленный хрен поместить в неокисляющуюся посуду и залить кипятком 1:1, закрыть крышкой и дать остыть. После остывания в соус добавить уксус, сахар, соль.

Соус хрен можно готовить впрок.

***Состав**: корень хрена — 200 г, 3 %-й уксус — 160 г, вода — 20 г, соль, сахар.*

Соус хрен с уксусом

Очищенный промытый хрен измельчить на терке или терочной машине, затем слегка порубить ножом, выложить в посуду, залить горячей водой и закрыть крышкой. Когда хрен остынет, добавить уксус, соль, сахарный песок и все тщательно размешать.

***Состав**: хрен (корень) — 300 г, 9 %-й уксус — 250 г, вода — 450 г, сахарный песок — 20 г, соль — 20 г.*

Соус хрен со свеклой

Приготовить соус, как это указано выше, и добавить в него вареную, измельченную на мелкой терке свеклу.

***Состав**: хрен (корень) — 300 г, свекла — 200 г, 9 %-й уксус — 250 г, вода — 450 г, сахарный песок — 20 г, соль — 20 г.*

Ореховый соус

Истолочь орехи с небольшим количеством растительного масла, чтобы получилась однородная кашица. Взбить кашицу, добавив еще масла (2–3 столовые ложки на 1 столовую ложку кашицы). Прибавить сок лимона. Употреблять сразу после приготовления.

***Состав**: орехи — 5–6 шт., растительное масло — 5–6 ст. ложек, лимон — 0,5 шт.*

Фруктово-ягодный соус

Репчатый лук нарезать, промыть в холодной воде, положить в кастрюлю, залить уксусом, добавить лавровый лист, перец

горошком, гвоздику, тмин. Покрыть крышкой и варить. Добавить горчицу, протертый черносмородиновый джем, консервированный яблочный соус, лимонный сок, имбирь в порошке и дать вскипеть. Когда соус закипит, в него влить картофельный крахмал, разведенный мадерой, и довести до кипения, после чего процедить через сито. Соус хранится в холодном месте около 8 дней.

***Состав**: лимон — 1 шт., черносмородиновый джем — 350 г, консервированный яблочный соус — 350 г, эстрагонный уксус — 25 г, французская горчица или кетчуп — 30 г, перец, лавровый лист — 1 шт., гвоздика — 2 шт., имбирь в порошке, тмин, репчатый лук — 150 г, мадера — 100 г, картофельный крахмал — 10 г.*

Яблочный соус

I способ. Яблоки промыть в холодной воде, нарезать, удалить семена и варить в закрытой посуде до готовности. Выкипание воды должно составить не менее одной трети первоначального объема. Сваренные яблоки охладить и протереть через частое сито или протирочную машину. В полученное яблочное пюре положить сахарный песок, корицу в порошке и варить в течение 10–12 минут, помешивая лопаткой. Перед подачей взбить соус венчиком.

II способ. Подготовленные яблоки (см. выше) положить в посуду, влить воду (одна треть нормы), закрыть крышкой, припустить до готовности и протереть через сито или протирочную машину. В полученное яблочное пюре добавить сахарный песок, влить оставшуюся (две трети нормы) воду и кипятить. Через 5–7 минут добавить при быстром промешивании лопаткой картофельный крахмал, заранее разведенный охлажденной водой, и довести до кипения, подать соус холодным или горячим. Этот соус можно приготовить из сушеных яблок.

***Состав для I способа**: яблоки — 600 г, вода — 500 г, сахарный песок — 250 г, корица.*

***Для II способа**: яблоки — 600 г, вода — 800 г, сахарный песок — 150 г, картофельный крахмал — 30 г.*

Соус из свежих ягод

Свежие ягоды (клубнику или малину) перебрать и протереть через сито. В ягодное пюре всыпать сахарный песок, влить воду нагреть до кипения, затем добавить картофельный крахмал,

разведенный охлажденным отваром. Подать соус холодным или горячим.

Состав: *свежие ягоды — 350 г, вода — 900 г, сахарный песок — 150 г, картофельный крахмал — 30 г.*

Абрикосовый соус

Сушеные абрикосы перебрать, удалить посторонние примеси, промыть, поместить в кастрюлю и залить холодной водой. Через 2–3 часа, когда абрикосы набухнут, варить их в той же воде, в которой они были замочены. При варке посуда должна быть закрыта крышкой. Сваренные абрикосы протереть через частое сито, положить в кастрюлю или глубокий сотейник, добавить сахарный песок и при помешивании лопаткой проварить на слабом огне так, чтобы соус не пригорел. Подают соус горячим или холодным. Абрикосовый соус подается к кремам и кашам.

Состав: *курага — 200 г, вода — 800 г, сахарный песок — 300 г.*

Лимонное масло

Постепенно добавляя сок лимона, взбить масло, добавить 1–2 дольки мелко нарезанного чеснока, щепотку горчичного порошка. Можно все это поместить в бутылку и энергично встряхивать.

Состав: *растительное масло — 0,25 л, лимон — 1–2 шт., чеснок — 1–2 зубчика, горчичный порошок — 0,5 ч. ложки.*

Летняя подливка

Сок и растительное масло в равных количествах, рубленую зелень поместить в бутылку и встряхивать.

Состав: *лимонный, клюквенный или смородиновый сок — 3 ч. ложки, растительное масло — 3 ст. ложки, рубленая зелень петрушки — 1 ст. ложка, зеленый лук — 1 ст. ложка.*

Маринад из овощей с томатом

Коренья нарезать соломкой, тонкими кружочками или накарбовать, а лук — кольцами или полукольцами. Все это спассеровать на растительном масле, добавить томат-пюре и

продолжать пассерование 10–15 минут. Затем влить уксус, бульон, добавить соль, сахарный песок, лавровый лист, перец горошком, гвоздику, корицу и кипятить 15–20 минут. Готовый соус-маринад из овощей с томатом охладить.

Состав: *морковь — 350 г, петрушка или сельдерей — 50 г, репчатый лук или лук-порей — 250 г, томат-пюре — 300 г, бульон — 300 г, растительное масло — 100 г, 3 %-й уксус — 300 г, сахарный песок — 35 г, перец горошком — 1 шт., лавровый лист — 1 шт., гвоздика — 1 шт., корица, соль.*

Заправка для салатов

Растительное масло и уксус перемешать с добавлением соли, сахара и молотого перца.

Состав: *растительное масло — 500 г, 3 %-й уксус — 500 г, сахарный песок — 40 г, молотый перец — 2 г соль — 20 г.*

Уксусная заправка

В уксус добавить соль, сахар, перец, растительное масло и все перемешать.

Состав: *масло — 250 г, 3 %-й уксус — 250 г, сахарный песок — 20 г, перец, соль.*

Заправка из томатной пасты

Тщательно перемешать томатную пасту с растительным маслом и готовой горчицей, добавляя кипяченую воду, заправить по вкусу солью, сахаром, молотым черным перцем.

Состав: *томатная паста — 2 ст. ложки, растительное масло — 2 ст. ложки, готовая горчица — 1 ст. ложка, вода — 2 ст. ложки, соль, молотый красный перец, сахар.*

Заправка из зелени

Растереть в глиняной миске изрубленную зелень, добавить растительное масло, воду, перемешать, заправить по вкусу лимонным соком или уксусом, солью и сахаром.

Состав: *растительное масло — 3 ст. ложки, мелко нарезанная зелень петрушки, укропа, сердечника, эстрагона и*

зеленого лука — по 2 ст. ложки, лимонный сок или уксус, вода — 2 ст. ложки, соль, сахар.

Нововегетарианская кухня

Разнообразные блюда из молока и молочных продуктов

Салат из творога с фруктами

Творог растереть со сметаной и сахаром, массе придать форму конуса, салат украсить фруктами.

Состав: *творог — 300 г, фрукты (свежие или консервированные) — 150 г, сметана — 2 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки.*

Салат с творогом

Творог протереть через сито, посолить, перемешать и выложить на блюдо горкой. Отварной картофель нарезать кружками и расположить вокруг творога. Творог полить сметаной, картофель засыпать мелко рубленым зеленым луком и полить разогретым сливочным маслом.

Состав: *творог — 1 пачка, картофель — 5–6 шт., сметана — 0,5 стакана, сливочное масло — 50 г, зеленый лук, соль.*

Сырный салат с фруктами

Сыр, очищенные апельсины и очищенные яблоки (без сердцевины) нарезать кубиками. К йогурту добавить сахар, подкислить лимонным соком и залить этой смесью салат. Слегка перемешать и подать к столу.

Состав: *швейцарский сыр — 250 г, апельсин — 2 шт., яблоки — 2 шт., сахар — 50 г, лимонный сок, йогурт — 150 г.*

Салат из сыра и яблок

С сыра снять корочку, яблоки очистить от кожицы. Продукты натереть и смешать со сметаной, в которую добавить соль, лимонный сок и сахар. Выложить в салатницу. Оформить кружочками помидоров, украсить веточками укропа.

Состав: *твердый тертый сыр — 150 г, яблоки (антоновка) — 2 шт., сметана — 0,75 стакана, помидоры — 2 шт., лимонный сок,*

укроп, сахар, соль.

Салат с сыром

У сладкого стручкового перца удалить семена, нарезать его соломкой и поджарить. Помидоры, лук и огурцы нарезать ломтиками, посолить, поперчить, добавить лимонный сок, растительное масло, все это перемешать и сверху посыпать тертым сыром.

Состав: *сыр — 25 г, перец — 60 г, помидоры — 70 г, лук — 20 г, огурец — 0,25 шт., соль, перец, растительное масло — 25 г, лимонный сок.*

Крем «зеленый»

Масло взбить до консистенции густой сметаны, постепенно добавляя протертый через сито творог. Развести сметаной, добавить мелко нарезанный лук и посолить.

Состав: *творог — 300 г, сливочное масло — 100 г, зеленый лук — 50 г, сметана, соль.*

Крем болгарский

Во взбитое масло вмешать протертый через сито творог, разбавить молоком, добавить нарезанные мелко болгарский перец, лук, соль и молотый перец.

Состав: *творог — 300 г, сливочное масло — 100 г, красный болгарский перец — 50 г, репчатый лук — 50 г, молотый перец, соль, молоко.*

Сырный паштет с кремом

Творог протереть через сито, смешать с размягченным маслом, тертым сыром, добавить соль, горчицу, мелко нашинкованный лук, тертый хрен и чуть-чуть молока. Все это взбить до получения однородной массы.

Состав: *творог — 300 г, сливочное масло — 100 г, сыр — 100 г, хрен — 20 г, горчица, репчатый лук, соль, молоко.*

Паштет из брынзы

Копченый плавленый сыр и творог пропустить два раза через мясорубку. В размягченное масло добавить смесь сыра и творога, чеснок, растертый с солью. Все это хорошо вымешать, при желании можно добавить молоко.

***Состав**: творог — 300 г, сливочное масло — 100 г, сыр — 100 г, чеснок — 5 г, соль, молоко.*

Пикантный сырный паштет

Плавленый сыр и твердый сыр натереть на терке, масло взбить и смешать с сырами, мелко нашинкованным луком, консервированным перцем. Постепенно к этой массе добавить молоко, соль и молотый перец.

***Состав**: плавленый сыр — 200 г, твердый сыр — 60 г, сливочное масло — 60 г, молоко -100 г, консервированный перец — 50 г, репчатый лук — 60 г, соль, молотый перец.*

Творожная масса с зеленым луком

Соленую творожную массу непосредственно перед подачей к столу смешать с мелко нарезанным зеленым луком и небольшим количеством сметаны, положить на тарелку горкой, в центре которой сделать ложкой углубление и наполнить его сметаной.

***Состав**: соленая творожная масса — 400 г, зеленый лук — 100 г, сметана — 150 г.*

Творожная масса обыкновенная

Приобретенный на базаре творог протереть через сито, добавить сметану, сливочное масло, чуть-чуть соли, сахарный песок, тщательно перемешать, поместить в форму, обложенную мокрой салфеткой, и поместить под пресс. Оставить на сутки в холодном месте. При желании в массу можно добавить изюм, цукаты, ванилин.

***Состав**: творог — 120 г, сахарный песок — 20 г, сливочное масло — 15 г, сметана — 15 г, изюм — 5 г.*

Масло с хреном

Во взбитое масло добавить тертый хрен и подсолить.

***Состав**: сливочное масло — 400 г, тертый хрен — 100 г, соль.*

Масло с помидорами

Свежие помидоры очистить от кожицы и удалить семена, протереть через сито и смешать с размягченным сливочным маслом, чтобы масса получилась однородная, посолить.

***Состав**: сливочное масло — 400 г, свежие помидоры — 180 г, соль.*

Русский сыр

Взбитое масло смешать с протертым через сито творогом, добавить тертый лук, растертый чеснок, молотый сладкий перец, соль и разбавить сметаной до требуемой консистенции. Затем подготовленную массу поместить в полотняный мешочек под груз и дать возможность жидкости стечь.

***Состав**: мягкий творог — 300 г, сливочное масло — 100 г, репчатый лук — 40 г, чеснок — 2 дольки, сметана — 100 г, молотый сладкий перец, соль.*

Бутерброды с сыром и маслинами

Протереть сыр через сито, чтобы он стал как пюре, добавить красный перец и сливочное масло, можно тертый зеленый лук, мелко нарезанный свежий редис и смешать все с сыром. Получившуюся смесь нанести на ломтики хлеба и украсить кружочками редиса и маслин, а также зеленью салата.

***Состав**: ржаной хлеб — 350 г, сыр — 150 г, сливочное масло — 50 г, редис — 100 г, маслины — 10 шт., красный перец, зелень, зеленый лук.*

Бутерброд с сыром

Сыр натереть на терке с мелкими отверстиями и соединить со сладким молотым красным перцем. Ломтик хлеба намазать маслом и посыпать сыром, смешанным с перцем.

***Состав**: сыр — 20 г, красный молотый перец, сливочное масло — 6 г, ржаной или пшеничный хлеб — 30 г.*

Бутерброд с огурцами и сыром

Хлеб намазать маслом, уложить на него сыр, а сверху поместить тонкие ломтики свежих огурцов. Огурцы можно посолить и посыпать перцем. Бутерброд украсить зеленью.

***Состав**: свежие огурцы — 15 г, сыр — 8 г, сливочное масло — 5 г, зелень, пшеничный хлеб — 30 г.*

Бутерброд с маслом и плавленым сыром

В размягченное сливочное масло ввести плавленый сыр, тщательно перемешать до получения однородной массы, сформировать в виде прямоугольного бруска, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Масло с сыром уложить на ломтик хлеба и посыпать рубленой зеленью.

***Состав**: сливочное масло — 45 г, плавленый сыр — 45 г, пшеничный хлеб — 100 г, зелень.*

Бутерброд с маслом и хреном

Корень хрена очистить и измельчить на мелкой терке. К размягченному сливочному маслу добавить по вкусу соль, натертый хрен, тщательно перемешать и нанести тонким слоем на ломтик хлеба.

***Состав**: сливочное масло — 45 г, хрен (корень) — 20 г, ржаной хлеб — 100 г.*

Бутерброд с маслом и петрушкой

Сливочное масло размягчить и добавить к нему по вкусу соль. Зелень петрушки мелко нарубить, соединить со сливочным маслом и нанести его равномерным слоем на ломтики хлеба. Зелень петрушки можно заменить укропом.

***Состав**: сливочное масло — 45 г, зелень петрушки — 15 г, ржаной или пшеничный хлеб — 100 г.*

Суп из соленых рыжиков

Соленые рыжики отварить. Воду слить, грибы нарезать соломкой. В кастрюлю для варки супа налить молоко, положить

грибы, слегка обжаренный лук, мелко нарезанный картофель, соль, сливочное масло, затем поставить на огонь и варить до готовности.

Перед подачей заправить мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

***Состав**: соленые рыжики — 300 г, лук — 1–2 шт., картофель — 3–4 шт., сливочное масло — 2 ст. ложки, молоко — 1,5 л, зелень, соль, перец.*

Суп из лисичек

Очищенные лисички (крупные разрезать на 2–4 части, мелкие целиком) ошпарить кипятком и потушить с маслом. Положить грибы, обжаренный лук, нарезанный картофель в кипящую воду или бульон и варить до готовности. Перед подачей на стол в суп влить горячее молоко, положить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью.

***Состав**: лисички — 200 г, лук — 1 шт., картофель — 3 шт., сливочное масло — 3 ст. ложки, молоко — 1 стакан вода — 1 л, сметана — 2 ст. ложки, лавровый лист — 1–2 шт., зелень, соль.*

Суп шведский «По вторникам»

Очищенные и промытые овощи: пастернак, репчатый лук, репу, нарезать мелкими кубиками и обжарить на масле. В кипящий бульон заложить обжаренные овощи, промытый рис и варить 30–40 минут. В конце варки добавить перец, соль, влить горячее молоко.

***Состав**: репа — 70 г, рис — 100 г, пастернак — 30 г, лук — 40 г, сливочное масло — 30 г, молоко — 450 г, соль, перец, зелень.*

Картофельный суп со сметаной

Очищенный картофель сварить, добавив мелко нарубленный тмин. Сметану хорошо перемешать с двумя столовыми ложками муки и добавить в картофельный бульон. Супу дать еще раз закипеть и добавить петрушку, укроп или какую-нибудь другую зелень.

***Состав**: вода — 1,25 л, картофель — 500 г, сметана или молоко — 0,25 л, мука — 2 ст. ложки, нарубленная зелень петрушки или укропа — 2 ст. ложки, тмин, соль.*

Суп из лука-порея

Лук хорошо промыть, очистить и нарезать небольшими кусками. Часть масла разогреть в кастрюле, положить туда лук, залить водой или бульоном, посолить и поставить на огонь. Оставшуюся часть масла разогреть на сковороде вместе с мукой и поджарить до золотистого цвета. Заправить этой смесью суп, хорошо перемешать и еще немного поварить. Затем добавить молоко, щепотку черного перца, довести до кипения. Приготовить гренки из нарезанного кубиками белого хлеба, обжаренного на сковороде с небольшим количеством растительного масла. Разлить суп по тарелкам, насыпать гренки.

Состав: *лук-порей — 100 г, сливочное масло — 40 г, мука — 1 ст. ложка, молоко — 100 г, белый хлеб — 4 ломтика, растительное масло (немного), соль, щепотка молотого черного перца.*

Суп-пюре из консервированной кукурузы

Кукурузу пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю, добавить 3 стакана воды и вскипятить. Отдельно слегка поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести ее горячим молоком, вскипятить и, смешав с кукурузой, варить 15–20 минут. Суп протереть сквозь сито, прогреть, посолить и заправить маслом. К супу подать гренки или кукурузные хлопья.

Состав: *консервированная кукуруза — 1 банка, масло — 4 ст. ложки, молоко — 3 стакана, мука — 2 ст. ложки.*

Суп-пюре из тыквы

Тыкву и картофель очистить от кожуры, промыть, нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить тремя-четырьмя стаканами воды, добавить соль, сахар, столовую ложку масла и поставить варить на слабом огне на 25–30 минут. Добавить подсушенные или поджаренные в масле гренки, размешать и вскипятить. Полученную массу процедить, оставшуюся гущу протереть сквозь сито, все это развести горячим молоком (до густоты сливок) и заправить сливочным маслом. Этот суп можно приготовить иначе. Нарезанную тыкву поставить варить, залив ее двумя стаканами воды. Отдельно в кастрюле поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами горячего молока и двумя стаканами воды,

вскипятить, смешать с тыквой и варить в течение 15–20 минут. После этого суп протереть сквозь сито, добавить соль, 1–2 стакана горячего молока, масло и перемешать. К супу отдельно подать гренки.

***Состав**: тыква — 800 г, гренки — 150 г или мука — 2 ст. ложки, картофель — 300 г, молоко — 4–5 стаканов, масло — 3 ст. ложки, сахар — 2 ч. ложки.*

Суп-пюре из моркови

Очищенную и промытую морковь нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, влить 0,25 стакана воды, добавить 1 столовую ложку масла, чайную ложку соли, столько же сахара и тушить в течение 5 — 10 минут. После этого всыпать половину стакана промытого риса, залить пятью стаканами воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне 40–50 минут; затем вместе с отваром протереть сквозь сито, предварительно отложив 2 столовые ложки сваренного риса (без моркови) для гарнира. Полученное пюре развести горячим молоком и по вкусу посолить. При подаче к столу суп заправить маслом и положить сваренный рис. К супу подать гренки.

***Состав**: морковь — 800 г, рис — 0,5 стакана, масло — 3 ст. ложки, молоко — 2 стакана, сахар — 1 ч. ложка.*

Суп-пюре из капусты

Отобрать четвертую часть мелких кочешков цветной капусты для гарнира и отдельно сварить их в подсоленной воде. Остальную капусту, а также очищенный и промытый картофель, нарезанный ломтиками, сложить в кастрюлю, залить четырьмя стаканами воды, добавить 2 чайные ложки соли и поставить варить на 25–30 минут. Все это протереть сквозь сито и развести горячим молоком. При подаче на стол суп заправить сливками или сливочным маслом, перемешать и положить отваренные кочешки капусты. Отдельно подать гренки. Вместо свежей можно взять консервированную цветную капусту. В этом случае срок варки супа сокращается на 10–15 минут. Суп-пюре можно приготовить также из белокочанной капусты. Ее надо очистить, вымыть и поставить варить; через 15–20 минут положить картофель, сварить его и дальше приготовлять суп, как указано выше.

***Состав**: цветная капуста — 600 г или белокочанная — 750 г,*

картофель — 500 г, масло — 3 ст. ложки, молоко — 2 стакана.

Суп-пюре из помидоров

Измельченные морковь и сельдерей запассеровать на растительном масле, залить кипятком, добавить соль и варить до полной готовности. За 10 минут до окончания варки добавить очищенные от кожи помидоры, нарезанные дольками. Готовые овощи протереть. Пшеничную муку поджарить на растительном масле, развести овощным отваром, тщательно перемешать и соединить с протертыми овощами, добавить соль, сахарный песок и варить еще 5 минут. Буквально за минуту перед окончанием варки добавить молоко и опять довести до кипения.

При подаче к супу подать гренки.

Состав: *помидоры — 750 г, морковь — 150 г, сельдерей (корень) — растительное масло мука — 45 г, молоко — 200 г, вода — 400 г, соль сахарный песок.*

Суп-пюре из помидоров в молочном соусе

Приготовить молочный соус. Для этого в суповой кастрюле слегка поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести ее горячим молоком и все это вскипятить. Свежие помидоры разрезать на части, добавить одну столовую ложку масла, сахар и, закрыв, тушить в течение 10–15 минут. Затем влить 3 стакана воды, вскипятить, смешать с молочным соусом и варить на слабом огне 15–20 минут, после этого протереть сквозь сито и заправить маслом. Перед подачей на стол в суп положить рис, сваренный отдельно. Если для приготовления супа берут консервированные помидоры, то их следует положить вместе с соком в подготовленный молочный соус, добавить 2 стакана овощного отвара и варить, как указано выше. Томат-пасту для супа следует положить в приготовленный молочный соус, прибавить 2 стакана воды или овощного отвара и варить в течение 15–20 минут, после чего протереть сквозь сито и заправить солью и маслом.

Состав: *помидоры — 750 г, или томат-пюре — 100 г, или консервированные помидоры — 1 банка, рис — 2 ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, масло — 4 ст. ложки, молоко — 4 стакана, сахар — 1 ч. ложка.*

Суп-пюре из салата

Отобранные и промытые листья салата на 1–2 минуты опустить в кипяток; откинуть на сито, дать стечь воде, пропустить через мясорубку с частой сеткой. Отдельно в кастрюле слегка поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести пятью-шестью стаканами горячего молока, вскипятить, смешать с салатом и варить 15–20 минут. Затем добавить по вкусу соль, масло, влить еще стакан горячего молока или сливок и размешать. К супу на тарелке подать гренки.

***Состав**: зеленый салат — 800 г, мука — 2 ст. ложки сливочное масло — 3 ст. ложки, молоко — 5–6 стаканов, сливки — 1 стакан.*

Суп-пюре из гороха

Перебранный и подсушенный горох сварить, в конце варки его посолить. Готовый горох протереть. Муку поджарить на растительном масле, развести отваром гороха и соединить с протертым горохом, тщательно перемешать и варить 5 минут. В конце варки добавить горячее молоко и опять довести до кипения.

При подаче в суп положить зелень и отдельно подать гренки.

***Состав**: горох — 250 г, мука — 40 г, растительное масло — 60 г, молоко — 200 г, вода — 700 г, зелень — 20 г, соль гренки.*

Суп-пюре из зеленого горошка

Для этого супа можно брать свежезамороженный или консервированный горошек. Консервированный или предварительно сваренный замороженный горошек протереть сквозь сито и смешать с молочным соусом. Для приготовления молочного соуса муку слегка прожарить с маслом, развести горячим молоком и все вместе проварить в течение

10-15 минут. После этого протереть сквозь сито, развести горячей водой, по вкусу положить соль. Перед подачей к столу заправить маслом и положить гарнир — 2–3 столовые ложки непротертого консервированного горошка. Отдельно подать гренки.

***Состав**: зеленый горошек консервированный — 1 банка, мука — 2 ст. ложки, масло — 3 ст. ложки, молоко — 4 стакана.*

Суп-пюре из стручков фасоли

Стручки фасоли очистить и вымыть, отделить четвертую часть их для гарнира и нарезать ромбиками; остальные пропустить через мясорубку. Очищенный и промытый картофель нарезать ломтиками, сложить в кастрюлю, добавить измельченные стручки фасоли, соль, 1–2 столовые ложки масла, залить четырьмя-пятью стаканами горячей воды, накрыть крышкой и варить; когда картофель будет готов, протереть смесь сквозь частое сито. Полученное пюре развести горячим молоком и заправить маслом. При подаче на стол положить в суп сваренные для гарнира стручки фасоли. Отдельно подать гренки. Этот суп можно приготовить также из консервированной стручковой фасоли. Открыв банку, отобрать часть бобов для гарнира, остальные, вместе с соком, смешать с картофелем и дальше готовить так же, как сказано выше.

***Состав**: стручки фасоли — 600–700 г, картофель — 500 г, масло — 3 ст. ложки, молоко — 2 стакана.*

Суп-пюре из фасоли или гороха

Фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде в течение 5–6 часов. После этого положить ее в кастрюлю, залить четырьмя-пятью стаканами воды, прибавить разрезанную пополам морковь, целую луковицу с воткнутыми в нее двумя гвоздиками и, закрыв, варить на слабом огне в течение 40–50 минут. Затем вынуть морковь и лук, фасоль вместе с отваром протереть сквозь сито, развести горячим молоком и посолить. Перед подачей к столу заправить суп маслом. Отдельно подать гренки. Так же приготовляется суп из гороха, с той лишь разницей, что гвоздика в гороховый суп не кладется.

***Состав**: горох или фасоль — 400 г, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., масло — 4 ст. ложки, молоко — 2 стакана.*

Суп-пюре из риса

Стакан риса промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить четырьмя стаканами горячей воды, добавить немного соли и варить 35–40 минут. Часть риса оставить на гарнир, остальной вместе с отваром протереть сквозь сито. Полученное рисовое пюре развести горячим молоком, прогреть, прибавить соль и масло. В готовый суп можно положить вареный рис по 1 столовой ложке на тарелку. Отдельно подать гренки.

***Состав**: рис — 1 стакан, масло — 3 ст. ложки, молоко — 3–4*

стакана.

Яблочный суп-пюре

Большое яблоко натереть на терке, залить стаканом кефира или простокваши, перемешать, по вкусу добавить сахар. В тарелку с супом при подаче положить белые сухарики или гренки.

Такой же суп можно приготовить из протертой клюквы, клубники, малины и других ягод. Вместо кефира для сладких ягод можно взять молоко.

Суп молочный грибной

Подготовленные белые грибы нарезать соломкой и припустить с маслом. Лук мелко нашинковать и запассеровать. В кипящую воду добавить соль, положить нарезанный дольками картофель и отварить до готовности. За 5 — 10 минут до окончания варки положить пассерованный лук, припущенные грибы и влить горячее молоко.

***Состав**: молоко — 400 г, вода — 400 г, свежие белые грибы — 80 г, лук — 20 г, картофель — 60 г, соль, сливочное масло — 20 г.*

Суп молочный с овощами и вермишелью

Репу и картофель нарезать брусочками, лук нашинковать и все слегка запассеровать с маслом. Овощи заложить в горячее молоко, разбавленное водой, посолить и варить до готовности. За 10–12 минут до окончания варки добавить вермишель и кабачки, нарезанные брусочками.

Перед окончанием варки добавить свекольную ботву, нарезанную и отваренную отдельно.

***Состав**: молоко — 400 г, вода — 400 г, репа — 40 г, кабачки — 60 г, лук-порей — 40 г, картофель — 150 г, ботва свекольная — 50 г, вермишель — 20 г, сливочное масло — 10 г, соль.*

Суп молочный с овощами

Морковь и репу нарезать дольками или ломтиками и запассеровать с маслом. Картофель нарезать кубиками или

дольками, белокочанную капусту мелкими шашками, цветную капусту разобрать на мелкие соцветия, стручки фасоли разделить на 2–3 части. Репу и некоторые сорта белокочанной капусты предварительно бланшировать для удаления горечи. Фасоль отварить.

В кипящую воду поместить пассерованные коренья и подготовленные овощи и отварить при слабом кипении до готовности. За 5 — 10 минут до окончания варки добавить фасоль, горошек, влить горячее молоко и посолить.

***Состав**: молоко — 500 г, вода — 200 г, цветная или белокочанная капуста — 80 г, репа — 30 г, морковь — 40 г, консервированный зеленый горошек — 50 г, зеленая стручковая фасоль — 50 г, картофель — 150 г, соль сливочное масло — 10 г.*

Суп молочный с картофельными «стружками»

Картофель промыть, очистить, натереть на терке стружкой, положить в молоко, смешанное с водой, и варить до готовности, добавив соль, сахар, масло. Во время варки суп надо помешивать, чтобы гуща не осела на дно и не пригорела. При подаче суп можно посыпать смесью сахара и корицы.

***Состав**: картофель — 2 шт., молоко — 500 г, вода, соль, сахар, корица, масло.*

Суп молочный с картофельными клецками по-литовски

Часть очищенного сырого картофеля отварить, вареный картофель подсушить и протереть в горячем состоянии. Оставшийся сырой картофель натереть на терке, отжать и соединить с протертым, тщательно перемешивая. В полученную массу добавить масло и соль по вкусу.

Из полученной массы разделать клецки в форме шариков по 8-10 г и погрузить в кипящую подсоленную воду, предназначенную для супа. Варить клецки в течение 5-10 минут, затем добавить горячее молоко, довести до кипения и посолить.

***Состав**: молоко — 600 г, вода — 190 г, картофель — 150 г, картофель для отваривания — 110 г, соль, сливочное масло — 20 г.*

Суп молочный с горохом и перловой крупой по-эстонски

Предварительно подготовленный горох и перловую крупу отварить отдельно в воде до готовности. В кипящее молоко, разбавленное водой, положить сваренные горох и перловую крупу, соль и довести до кипения.

***Состав**: молоко — 400 г, вода — 230 г, горох — 140 г, перловая крупа — 40 г, соль — 6 г, сливочное масло — 20 г.*

Суп молочный с тыквой

Подготовленную и нарезанную мелкими кубиками тыкву припустить с маслом. После этого влить горячее молоко, разбавленное водой, и варить на слабом огне 10–20 минут. Затем засыпать манную крупу, положить соль и сахар и отварить до готовности.

К супу можно подать гренки, нарезанные кубиками или брусочками.

***Состав**: молоко — 700 г, вода — 100 г, тыква — 240 г, манная крупа — 20 г, сахар — 10 г, соль — 6 г, сливочное масло — 10 г.*

Суп молочный с тыквой и орехами

Сладкий миндаль очистить от кожицы, обжарить в жарочном шкафу, измельчить в ступке или пропустить через мясорубку (миндаль можно заменить лесными или грецкими орехами). Размельченные орехи залить горячим молоком, разведенным водой, и довести до кипения. Тыкву, очищенную от кожуры и семян и нарезанную на тонкие ломтики, залить подготовленной смесью молока с водой и проварить при слабом кипении 10 минут. Добавить вареный рис, соль, сахар.

При подаче суп заправить сливочным маслом и посыпать зеленью петрушки. Отдельно подать слегка поджаренные (без жира) ломтики белого хлеба.

***Состав**: миндальные орехи — 12 шт., тыква — 120 г, рис — 20 г, соль, сахар, сливочное масло — 10 г, молоко — 250 г, вода — 250 г, зелень петрушки.*

Суп молочный с тыквой и черносливом

Промытый чернослив замочить в воде на 10–15 минут и, не сливая воду, проварить 2–3 минуты. Отвар процедить, из

чернослива удалить косточки. В отвар положить чернослив, сахар, ванилин, нарезанную соломкой тыкву, добавить молоко, перемешать и довести до кипения.

***Состав**: тыква — 200 г, чернослив — 20 шт., сахарный песок — 1 ст. ложка, вода — 1 стакан, молоко — 4 стакана, ванилин (на кончике ножа).*

Суп молочный с кабачками

Нарезанный дольками картофель поместить в горячее молоко, разбавленное водой, и отварить 10 минут, затем добавить кабачки, нарезанные ломтиками, соль и отварить при слабом кипении до готовности.

***Состав**: молоко — 700 г, вода — 100 г, картофель — 250 г, кабачки — 150 г, соль — 6 г, сливочное масло — 10 г.*

Суп с кабачками

Кабачок, репчатый лук очистить, нарезать соломкой, морковь натереть на крупной терке. Овощи залить горячей водой, молоком и довести до кипения. При подаче посыпать рубленым укропом.

***Состав**: средней величины кабачок — 1 шт., лук — 1 шт., морковь — 1 шт., рубленая зелень укропа — 2 ст. ложки, молоко — 1 л, вода — 0,5 л, соль.*

Суп молочный с морковью и рисом

Морковь и патиссон натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами, листья моркови измельчить.

В кипящую воду всыпать рис, проварить его 5–6 минут, затем добавить овощи и листья моркови и варить еще 3–5 минут. Осторожно влить молоко, довести до кипения, посолить и подать к столу.

***Состав**: морковь с листьями — 1 шт., рис — 2 ст. ложки, лук — 1 шт., патиссон — 1 шт., вода — 1,2 л, молоко — 0,5 л, соль.*

Суп из помидоров с молоком

Отварить морковь, корень петрушки, сельдерей и лук в 250 г,

воды. Вынуть овощи. В овощной отвар влить томатный сок, молоко, смешанное с мукой, и довести до кипения. Снять с огня, всыпать соль, зелень петрушки и положить масло. Подавать с гренками из белого хлеба, нарезанного кубиками и обжаренного на сковороде с небольшим количеством масла.

***Состав**: томатный сок — 0,5 л, морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень, сельдерей — 0,5 корня, лук — 1 шт., молоко — 250 г, мука — 1 ст. ложка, сливочное масло — 50 г, зелень петрушки, соль.*

Фасолевый суп с белыми грибами

Фасоль замочить на ночь в холодной воде. Утром долить воды до 1 л, добавить мелко нарезанные грибы и коренья и отварить. Затем суп процедить. Муку поджарить на масле докрасна, заправить суп, помешивая, чтобы не образовалось комков. Через дуршлаг протереть в суп грибы и коренья, посолить, влить простоквашу или кефир и поварить 1–2 минуты.

***Состав**: картофель — 150 г, свежие белые грибы — 150 г, фасоль — 200 г, морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень сельдерей — 0,5 корня сливочное масло — 30 г, мука — 1 ст. ложка, простокваша или кефир — 200 г, соль.*

Суп молочный рисовый

Рис хорошо промыть, откинуть на дуршлаг; когда вода стечет, положить рис в кипящее молоко, добавить соль, сахар и варить 30 минут. При подаче к столу положить масло.

***Состав**: молоко — 1 л, рис — 4 ст. ложки, масло — 1 ст. ложка, сахар — 1 ч. ложка.*

Суп молочный с перловой крупой

Перловую крупу тщательно промыть и залить холодной водой. Спустя 2 часа воду слить, крупу залить горячей водой и дать ей прокипеть в течение 10 минут. Затем крупу откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, переложить в кастрюлю с кипящим молоком и варить при слабом кипении в течение 40–50 минут. Добавив соль, сахар и масло, подать на стол.

***Состав**: молоко — 1 л, перловая крупа — 4–5 ст. ложек, масло — 1 ст. ложка, сахар — 1 ч. ложка.*

Суп молочный с крупой

Подготовленную крупу (рисовую, гречневую, пшено) отварить в подсоленной воде до полуготовности, воду слить, добавить горячее молоко, разведенное водой, и варить суп в течение 15–20 минут. Перед окончанием варки положить соль и сахар.

Кукурузную и перловую крупы отварить в воде до готовности (соотношение воды и крупы 6:1), воду слить, добавить молоко, разведенное водой, довести до кипения и положить соль и сахар.

При варке супа из манной или ячневой крупы их предварительно просеять, после чего всыпать тонкой струйкой в кипящую смесь молока и воды, непрерывно помешивая. Варить суп 15–20 минут. Соль и сахар положить перед окончанием варки.

Состав: *молоко — 700 г, вода — 350 г, рис — 70 г или манная, кукурузная крупа — 60 г или ячневая, гречневая, перловая, пшено — 80 г, сахар — 10 г, соль, сливочное масло — 10 г.*

Суп молочный с «Геркулесом»

Овсяные хлопья положить в кипящее молоко, разбавленное водой, и варить, непрерывно помешивая, 25–30 минут. Соль и сахар добавить в конце варки. Заправить маслом.

Состав: *овсяные хлопья «Геркулес» — 60 г, молоко — 700 г, вода — 350 г, сахар — 10 г, соль, сливочное масло — 10 г.*

Суп молочный с творогом, шпинатом и черносливом

Промытый чернослив залить водой, довести до кипения, отвар процедить, из чернослива удалить косточки. Отвар чернослива соединить с протертым творогом, добавить молоко, листья шпината, сахар. Хорошо перемешать.

Состав: *творог — 200 г, чернослив — 20 шт., мелко нарезанные листья шпината — 2 ст. ложки, молоко — 3 стакана, сахарный песок — 1 ст. ложка.*

Суп молочный с профитролями

В кипящее молоко всыпать манную крупу, непрерывно помешивая, и варить 10–12 минут, добавляя соль и сахар. При подаче в суп положить профитроли.

Состав: *молоко — 700 г, вода — 100 г, манная крупа — 20 г,*

сахар — 10 г, соль — 6 г, сливочное масло — 10 г, профитроли — 20 г.

Суп кефирный с яблочным соком и морковью

Сырую морковь натереть на крупной терке, добавить яблочный сок, кефир и взбить смесь в течение 2 минут.

Состав: *яблочный сок — 1 стакан, кефир — 3 стакана, морковь — 2 шт.*

Суп кефирный с яблоками и черносливом

Яблоки очистить и удалить сердцевину. Отходы яблок проварить в течение 6–7 минут, отвар процедить, добавить в него промытый чернослив, проварить в течение 5 минут, дать настояться 30 минут, после чего чернослив вынуть. Отвар процедить, соединить с кефиром, добавить дольки яблок, чернослив без косточек.

Состав: *кефир — 4 стакана, вода — 2 стакана, яблоки — 4 шт., чернослив — 4 ст. ложки.*

Суп кефирный со сливками и апельсинами

Апельсины очистить от кожицы, удалить белый слой, разделить на дольки. Кефир смешать со сливками и взбить смесь в течение двух минут. Разлить в тарелки, опустив в них дольки апельсина.

Состав: *апельсины — 2 шт., кефир — 4 стакана, сливки — 1 стакан.*

Похлебка из кабачков

Кабачки промыть и нарезать соломкой. Рис перебрать и промыть. Очищенный лук мелко нашинковать.

В кастрюлю заложить рис, залить водой, довести до кипения и варить 2–3 минуты, оставить без нагревания при закрытой крышке на 5–8 минут, затем добавить кабачки, лук, соль, снова довести до кипения и снова оставить без нагревания на 5–6 минут, добавить зелень петрушки, простоквашу или кефир и подать к столу.

Состав: *нарезанные соломкой кабачки — 1 стакан, рис — 3 ст. ложки, простокваша или кефир — 1 стакан, вода — 1 л, рубленая зелень петрушки — 1 ст. ложка, лук — 1 шт., соль.*

Суп-затируха молочная

Муку затереть с водой до образования очень мелких комочков. Затем отварить их в кипящем подсоленном молоке. В готовую затируху положить кусочки сливочного масла и сахар.

Состав: *молоко — 400 г, мука — 70 г, масло сливочное — 10 г, сахар, соль.*

Ширкаоак — молочный суп с тыквой

Очищенную тыкву нарезать крупными кубиками, положить в миску и залить водой. В кастрюлю налить воду, посолить, когда закипит, всыпать перебранный рис, варить его до полуготовности. Затем влить молоко, дать закипеть и положить подготовленную тыкву.

Варить еще 25–30 минут, снять с огня и дать отстояться под крышкой 5 — 10 минут.

Подать на стол в пиалах в горячем или в холодном виде.

Состав: *нарезанная тыква — 400 г, вода — 2 стакана, рис — 0,5 стакана, молоко — 5 стаканов, соль.*

Суп из бананов

Мякоть бананов размять или пропустить через мясорубку. В измельченные бананы постепенно, непрерывно помешивая, влить холодное молоко, всыпать сахарный песок, соль, поместить бланшированную измельченную цедру апельсина и перемешать. Массу довести до кипения, заправить мукой, предварительно разведенной холодной водой, вновь довести до кипения и охладить. Перед подачей суп взбить венчиком.

Состав: *молоко — 1 стакан, банан — 1 шт., цедра апельсина от 0,25 шт., мука — 1 ст. ложка, сахар, соль.*

Суп «Объедение»

Абрикосы разделить на половинки, удалить косточки, слегка

потушить с сахаром и ванилином в небольшом количестве воды (четыре целые крупные половинки надо оставить), затем протереть через сито или измельчить миксером. Холодное кипяченое молоко тщательно смешать с абрикосовой массой, разлить в тарелки. В каждую тарелку положить мороженое, половинку абрикоса и кусочки вафель.

Состав: *абрикосы — 1 кг, молоко — 1 л, мороженое в вафлях — 4 порции, сахар, ванилин.*

Яблочный суп с сухарями

Молотые сухари растереть с сахаром, перемешать с корицей и, залив горячим молоком, довести до кипения, после чего заправить маслом, слегка посолить. Дольки яблок положить в тарелки и залить подготовленной жидкостью.

Состав: *яблоки — 500 г, ржаные сухари — 50 г, молоко — 1 л, сливочное масло — 0,5 ст. ложки, сахар — 1 ст. ложка, молотая корица — 1 ч. ложка, соль.*

Суп из смородины или клюквы с манной кашей

Ягоды перебрать, очистить от веточек, размять деревянной ложкой, развести четырьмя-пятью стаканами воды, положить сахар, вскипятить, процедить и охладить. Манную кашу, приготовленную на молоке, выложить на смоченную водой тарелку и охладить, после чего нарезать ее кусочками правильной формы (квадратики, ромбики), разложить по тарелкам и залить приготовленным ягодным отваром.

Состав: *смородина — 300 г или клюква — 200 г, манная крупа — 2 ст. ложки, молоко — 1 стакан, сахар — 0,5 стакана.*

Свекольник с молоком

Очищенный картофель нарезать кружочками, залить кипятком, варить 7–8 минут, протереть. Свеклу натереть на крупной терке, лук измельчить. В отвар с картофелем добавить свеклу, лук, довести до кипения. Влить кипяченое молоко, остудить. Добавить по вкусу сметану и соль.

Состав: *свекла — 3 шт., молоко — 0,5 л, картофель — 2 шт., вода — 1,5 л, лук — 1 шт., сметана — 4 ст. ложки, соль.*

Таратор — холодный суп с огурцом

Йогурт взбить с молоком или сметаной, прибавить соль и перец и, по желанию, толченый чеснок. Постоянно помешивая, влить растительное масло, добавить мелко нарубленный огурец и укроп. Суп поставить на холод. Незадолго перед подачей на стол добавить измельченные орехи. Таратор можно подать также с кусочками льда.

Состав: *йогурт — 2 бутылки, молоко или сметана — 0,25 л, растительное масло — 4 ст. ложки, зеленый огурец — 1 шт., укроп — 2 ст. ложки, чеснок — 3 зубчика, перец, соль, горсть очищенных орехов.*

Чалоп — холодный узбекский суп

Кислое молоко разбавить водой, приправить солью и перцем. Огурцы, редиску, зеленый лук, укроп и петрушку мелко нарезать и смешать с молоком. Перед подачей на стол поставить в холодильник или положить в суп кусочки льда.

Состав: *кислое молоко — 1 л, кипяченая охлажденная вода — 2 л, свежие огурцы — 2 шт., редиска — 1 пучок, зеленый лук — 3 стебелька, укроп и петрушка — по 0,5 пучка, соль, красный молотый перец.*

Кисель молочный

В приготовленную кастрюлю влить 3 стакана молока, прокипятить и добавить сахар. Маисовый или картофельный крахмал развести в стакане холодного молока или кипяченой воды, влить в кипящее молоко и, помешивая, прокипятить в течение 5 минут на тихом огне. Для аромата в кисель добавить ванилин или миндальную эссенцию или снятую мелкой теркой цедру с лимона или апельсина. Все это перемешать и разлить в креманки или чашки. Когда кисель застынет, его можно выложить на десертные тарелки.

Состав: *молоко — 4 стакана, сахарный песок — 100 г, крахмал — 60 г, ванилин, цедра лимона или апельсина.*

Кисель из какао

Порошок какао смешать с сахаром, разбавить стаканом

кипящего молока. В стакане холодного молока развести крахмал. В кастрюле вскипятить остальное молоко и какао, добавить ванилин, добавить разведенный картофельный крахмал, размешать, прогреть и снять с огня. Кисель разлить в порционную посуду, посыпать сахаром. Подавать со сливками или ванильным соусом.

***Состав**: молоко — 1 л, картофельный крахмал — 3 ст. ложки, сахар — 3 ст. ложки, какао — 2 ст. ложки, ванилин — 1 щепотка.*

Кисель шоколадный

В какао-порошок всыпать сахарный песок, добавить горячую воду и вымешать так, чтобы состав получился однородным. Потом влить молоко, тщательно размешать, добавить готовый крахмал и довести до кипения. Подать с вареньем или джемом.

***Состав**: какао-порошок — 50 г, сахарный песок — 80 г, крахмал — 45 г молоко — 1 л, варенье или джем — 100 г.*

Кисель из тыквы

Очистить тыкву и натереть ее на мелкой терке. Развести холодным молоком крахмал и влить в горячее молоко. Довести до кипения, не переставая помешивать. Добавить ванилин, сахарный песок, соль, тертую тыкву, размешать и прогреть.

Подать с ягодным соком (красной смородины или малины).

***Состав**: тыква — 1,1 кг, молоко — 1 л, сахарный песок — 150 г, крахмал — 100 г, ванилин, фруктовый сок — 200 г.*

Зефир сливочный

3 стакана сливок сбить на льду в густую пену, переложить их дуршлагом в керамическую посуду, чтобы не оставалось жидкости, положить 100 г, сахара, 3–4 капли лимонного сока и цедру с 1 лимона, 1,5 стакана свежей земляники, или клубники, или 0,7 стакана красного варенья, без сока, смешать со сливками, сложить на блюдо. Заморозить в форме.

Зефир сливочный ананасный

Очистить ананас, сварить его в одном стакане воды с 50 г, сахара, выкипятить так, чтобы осталось не более двух ложек воды, протереть сквозь сито, смешать со взбитыми густыми сливками, постепенно подсыпая мелкий сахар, сложить в форму засыпать льдом и солью.

Подавая, выложить на блюдо, загарнировать пирожным.

Состав: *ананас — 0,3 шт., густые сливки — 2,5 стакана, сахар — 0,7 стакана, соль — 4 стакана.*

Мороженое банановое

Бананы очистить, взбить в миксере, заправить сахаром и лимонным соком. Сливки смешать с ванильным сахаром, взбить, добавить к банановому пюре. Выложить в форму и поставить в морозильник. Во время замораживания один раз перемешать.

Состав: *бананы — 4 шт., сахарный песок — 2 ст. ложки, лимонный сок — 20 г, взбитые сливки — 0,25 л ванильный сахар.*

Вишневый торт-мороженое с какао

Шоколадное мороженое поставить в морозилку на 15 минут. Затем вынуть его из морозилки и дать мороженому слегка подтаять. Переложить мороженое в охлажденные в морозилке высокие емкости диаметром 3 см. После того как мороженое в них слегка заморозится, переложить его в деревянную емкость и поставить его замораживаться в морозилку на 2 часа. Через полчаса после начала замораживания покрыть мороженое шоколадным кремом слоем 5 мм и продолжать замораживать. За 15 минут до конца замораживания добавить вишневое мороженое (слегка подтаявшее). После окончания замораживания дать мороженому слегка подтаять и придать ему форму, положив его в пластиковую коробку, после чего морозить еще 2 часа. По окончании замораживания вынуть на время мороженое из емкости и промыть дно емкости горячей водой, после чего снова положить мороженое в емкость и посыпать сверху какао-порошком, а по краям полить взбитыми сливками. Разрезать это блюдо ножом, нагретым в горячей воде.

Состав: *шоколадное мороженое — 1 кг, шоколадный крем — 0,5 стакана, вишневое мороженое — 450 г, сладкий какао-порошок — 0,25 стакана, взбитые сливки — 0,5 стакана.*

Мороженое с шоколадно-ореховым гарниром

Приготовить гарнир: в хорошо растертую смесь какао-порошка, сахарного песка и измельченных поджаренных орехов добавить горячие сливки, полученную массу тщательно размешать и охладить.

При подаче в креманку положить 2 шарика мороженого и полить этим гарниром.

***Состав**: мороженое — 120 г, миндаль — 10 г, какао-порошок — 3 г, сахарный песок — 10 г, сливки — 15 г.*

Мороженое фруктово-молочное

Сахар растворить в молоке, вскипятить, охладить. Прибавить взбитые сливки и фруктовый сок. Заморозить в мороженице.

***Состав**: молоко — 1 стакан, сливки — 0,5 стакана, фруктовый сок — 1 стакан, сахар — 150 г.*

Мороженое молочное с клубникой

В вазочку положить шарик молочного мороженого. Вокруг него в виде венка уложить мелкие ягоды клубники. Залить сметаной или шоколадным соусом.

***Состав**: молочное мороженое — 300 г, клубника — 200 г.*

Мороженое с пеной

В высокие бокалы положить по столовой ложке кофейного, шоколадного, ванильного мороженого, покрыть взбитой с сахарной пудрой сметаной. Стаканы должны быть наполнены до половины. Влить в массу струей охлажденную газированную воду из сифона и сразу же подать к столу.

***Состав**: кофейное, шоколадное, ванильное мороженое — по 200 г, сметана — 0,5 стакана, сахарная пудра — 1 ст. ложка, газированная вода.*

Пломбир с вареными грушами и ореховым печеньем

Груши очистить от кожуры, разрезать вдоль пополам, удалить сердцевины. Отварить груши в сиропе (на 1 стакан воды 1 столовая ложка сахара) до прозрачности, остудить. Ореховое печенье нарезать квадратиками. Взбить сливки. Пломбир размять

в эластичную массу, выложить им слоем толщиной в 2 пальца стенки и дно кастрюльки, на пломбир положить ряд груш, посыпать их кусочками орехового печенья, сверху положить взбитые сливки, затем опять груши, печенье, сливки — так укладывать почти доверху, не заполняя кастрюлю до краев на 2 пальца. Верх заполнить пломбиром. Поставить на сутки в морозильник.

Перед подачей на несколько секунд опустить дно кастрюли в горячую воду, стенки изнутри обвести теплым ножом и выложить пломбир на тарелку. По краю тарелки разложить ореховое печенье.

***Состав**: пломбир — 5 брикетов груши — 4–5 шт., сахарный песок — 4 ст. ложки, сливки — 0,7 л, ореховое печенье — 5–6 шт., ванильный сахар — 1 пакетик.*

Пломбир с вафлями

Испечь вафли. Сахарный песок, сливки и палочку ванили, вдоль разрезанную, уварить до одной трети, протереть сквозь сито, поставить в холодную воду или на лед, начать сбивать лопаточкой, прибавляя, по капле, лимонный сок с половины лимона. Когда масса загустеет и побелеет, положить стакан густых сбитых сливок, размешать. На противень положить слой этой массы, на нее ряд вафель, смазать их вареньем красной смородины, потом слой сливочной массы и так до конца. Уложить до самого верха, закрыть плотно крышкой, замазать несоленым маслом, засыпать льдом с солью на два часа. Перед подачей на стол пломбир выложить из формы на блюдо.

***Состав**: ваниль — 1 палочка, лимон — 1 шт., густые сливки — 1 стакан, простые сливки — 3 стакана, варенье красной смородины — 0,7 стакана, сахар — 400 г, соль — 1,2 кг, лед.*

Мороженое-десерт «Ассорти»

Два-три вида мороженого положить шариками в креманку сверху украсить кусочками фруктов или ягодами, полить сиропом.

***Состав**: сливочное мороженое — 40 г, шоколадное мороженое — 40 г, фруктовое мороженое — 40 г, консервированные фрукты — 20 г, сироп из фруктов — 15 г.*

Мороженое-десерт с персиками

Мороженое положить в креманку, на него поместить половинки персиков, полить сиропом и посыпать тертыми орехами.

Взбитые с сахаром сливки выпустить вокруг фруктов.

Состав: *мороженое — 75 г, консервированные персики — 25 г, сироп — 20 г, сахарный песок — 5 г, орехи — 20 г, сливки — 25 г.*

Мороженое-десерт «Ника»

В креманку положить шоколадный крем, сверху два шарика мороженого, полить сиропом, затем выпустить взбитые сливки с сахаром, посыпать тертыми орехами. Украсить ломтиками бананов.

Состав: *шоколадный крем — 50 г, мороженое — 75 г, сироп — 25 г, сливки — 40 г, сахарный песок — 15 г, орехи — 10 г, бананы — 50 г.*

Мороженое-десерт «Фруктовая корзиночка»

В креманку поставить корзиночку из песочного теста, в корзиночку положить мороженое, полить его фруктовым джемом, украсить свежей клубникой.

Состав: *корзиночка — 30 г, мороженое — 90 г, джем — 30 г, клубника — 50 г.*

Мороженое-десерт «Кокет»

В креманку положить 4 шарика мороженого, затем выпустить взбитые с сахаром сливки, быстро поставить в сильно разогретую духовку креманку на 1–2 минуты, как только сливки запекутся, мороженое вынуть, посыпать тертыми орехами и подать.

Состав: *мороженое — 150 г, сливки — 50 г, орехи — 20 г.*

Каша из пшеничных булочек и яблок

Кусочки черствой булочки или высушенные из булочек сухарики сложить в посуду, обдать кипящим сладким молоком, дать набухнуть, протереть через сито и прокипятить. Полученную массу (кашу) заправить сливочным маслом и пюре из печеных яблок.

Состав: *булочки — 100 г, молоко — 1 стакан, сахар — 2 ч. ложки, сливочное масло — 1 ч. ложка, пюре из печеных яблок — 2 ст. ложки*

Суфле лимонно-творожное

В миксер положить творог, сахарную пудру, влить лимонный сироп и взбивать в течение 2 минут. Готовое суфле выложить в бокалы и украсить изюмом.

Состав: *творог — 250 г, сахарная пудра — 2 ст. ложки, лимонный сироп — 2 ч. ложки, изюм — 50 г.*

Сметана с сахаром

В посуду влить сметану, добавить сахарный песок, поставить посуду на холод (лед или холодная вода) и взбить до образования стойкой пены. Взбитая сметана должна увеличиться в объеме вдвое. Готовую сметану подать на стол в креманках или стаканах. Отдельно подать сдобные булочки или ягоды.

Состав: *сметана — 200 г, сахарный песок — 50 г, ягоды, булочки.*

Взбитые сливки с шоколадом

Охлажденные сливки взбить, добавить сахарную пудру, перемешать. Подать в креманках, сверху посыпать тертым шоколадом.

Состав: *сливки 10 %-й жирности — 300 г, сахарная пудра — 50 г, шоколад — 100 г, ванилин.*

Сливки с сахаром

В посуду налить сливки, поставить на холод, взбить до консистенции густой сметаны, добавить сахарный песок, ваниль и перемешать. При подаче на стол к сливкам можно подать свежие ягоды, бисквит, мороженое.

Состав: *сливки 20 %-й жирности — 250 г, сахарный песок — 75 г, ваниль, свежие ягоды, бисквит, мороженое.*

Сливки с фруктами

Фруктам из компота дать обсохнуть. Сливки с сахарной пудрой и лимонной цедрой взбить до консистенции густой сметаны.

При подаче к столу фрукты вперемежку со сливками выложить в креманки.

***Состав**: яблоки, груши и другие фрукты — 500 г, сливки 10 %-й жирности — 200 г, тертая цедра лимона — 5 г, сахарная пудра — 25 г.*

Чай высокогорный

Чай засыпать в чистый прогретый фарфоровый чайник, залить кипящим молоком, добавить сахарный песок, накрыть плотной тканью и дать настояться минут 5–7.

***Состав**: чай — 30 г, молоко — 1 л, сахарный песок — 90 г.*

Чай по-английски

В фарфоровом чайнике заварить чай и дать настояться минут пять. В приготовленные для чая чашки налить горячее молоко и добавить заваренный чай.

***Состав**: чай — 16 г, вода — 750 г, молоко — 250 г.*

Чай по-шведски

Молоко довести до кипения, добавить сахарный песок и залить чай в чайник, дать настояться и охладить.

***Состав**: молоко — 200 г, чай — 2 г сахарный песок — 20 г,*

Чай по-монгольски

Зеленый плиточный чай растереть в ступе в порошок, засыпать его в фарфоровый чайник, залить холодной водой, поставить на плиту и довести до кипения. После того как чай закипит, добавить молоко, топленое масло, подсушенную муку, соль и довести до кипения.

***Состав**: зеленый плиточный чай — 50 г, вода — 1 л, молоко — 500 г, мука — 50 г, топленое масло — 50 г, соль.*

Чай по-якутски

В фарфоровый чайник налить воды, довести ее до кипения, засыпать чай, сахарный песок, влить молоко и довести до кипения, но не кипятить. При подаче разлить в стаканы или чашки.

***Состав**: чай — 2 г, сахарный песок — 5 г, молоко — 25 г вода — 500 г.*

Чай по-туркменски

Большой фарфоровый или фаянсовый чайник хорошо прогреть на горячем песке, всыпать в него черный чай, влить немного кипятку, горячего верблюжьего молока. Дать чаю завариться минут 10, после чего добавить сливки. Чтобы чай был окончательно готов, его нужно хорошо перемешать. Для этого чай перелить из одного чайника в другой. Подать в пиалах.

***Состав**: чай — 25 г, молоко — 1 л, вода — 200 г, сливки — 300 г.*

Чай по-татарски

В кипящую воду положить черный плиточный чай и тут же влить молоко. Прокипятить 5 минут, добавить соль, разлить в чашки и в каждую положить кусочек сливочного масла.

***Состав**: чай — 8 г, вода — 100 г, молоко — 100 г, сливочное масло — 10 г, соль.*

Чай «таджикский»

Залить в чайник кипящую воду, засыпать зеленый чай и кипятить в течение 5 минут. Затем добавить молоко, довести напиток до кипения, добавить сливочное масло, соль.

При подаче разлить в пиалы, отдельно подать сладости, пресные лепешки.

***Состав**: вода — 50 г, чай — 1 г, молоко — 150 г, масло — 10 г, соль, сладости, пресные лепешки.*

Чай по-киргизски

В фарфоровом чайнике заварить черный крепкий чай, подсолить его.

В пиалы налить сливки и разбавить их этим чаем.

Состав: *чай — 1 г, вода — 100 г, сливки — 100 г, соль.*

Чай «киргизский»

В чайнике заварить крепкий чай, добавить столько же молока, довести напиток до кипения, положить в него сливочное масло, сметану, соль.

Готовый чай разлить в пиалы. Отдельно подать пресные лепешки.

Состав: *чай — 200 г, молоко — 200 г, сливочное масло — 10 г, сметана — 200 г, соль.*

Чай по-казахски

Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, затем засыпать в него чай, налить кипяток, накрыть плотной тканью и дать настояться 5 минут. При подаче чай разлить в пиалы, отдельно подать горячее молоко, сахарный песок.

Состав: *чай — 25 г, вода — 500 г, сахарный песок — 40 г, молоко — 200 г.*

Чай «калмыцкий»

Плиточный черный чай залить холодной водой и довести до кипения, влить молоко и еще раз довести до кипения, процедить. Спассеровать на сале муку, развести ее холодной кипяченой водой, влить в чай, добавить туда же молотый мускатный орех и лавровый лист, все прогреть, но не кипятить.

Состав: *плиточный чай — 8 г молоко — 40 г, сало — 5 г, мука — 3 г, мускатный орех лавровый лист во вкусу вода — 500 г.*

Кофе по-итальянски

Сварить черный кофе и разлить его в чашки, положить в них молотую корицу, налить горячее молоко и, не размешивая, подать на стол.

Состав: *сваренный черный кофе — 400 г, молоко — 400 г, корица — 2 г.*

Кофе по-берлински

В посуду насыпать молотый кофе, залить водой, довести до кипения. Снять с плиты, процедить, добавить сливки и сахар и опять поставить на плиту и довести до кипения.

При подаче разлить в чашки и положить пенки.

***Состав**: молотый кофе — 40 г, вода — 400 г, сливки — 400 г, сахарный песок — 100 г.*

Кофе по-немецки

Сварить крепкий черный кофе, охладить, процедить, добавить сок черешни, сгущенное молоко, хорошо размешать.

При подаче разлить в чашки и посыпать сверху сахарной пудрой.

***Состав**: молотый кофе — 5 г, вода — 70 г, сок черешни — 50 г, сгущенное молоко — 25 г, сахарная пудра — 10 г.*

Кофе по-венски

Из натурального кофе сварить крепкий черный кофе. Разлить его по чашкам, выпустить в них взбитые с сахаром сливки, сверху посыпать тертым шоколадом.

***Состав**: молотый кофе — 20 г, вода — 400 г, сливки — 200 г, сахарный песок — 100 г, шоколад — 40 г.*

Кофе по-варшавски

Сварить крепкий черный кофе, процедить, добавить молоко или сливки, сахарный песок и снова довести до кипения.

При подаче кофе разлить в чашки, положив в каждую пенку от молока.

***Состав**: молотый кофе — 40 г, вода — 400 г, сливки или молоко — 200 г, сахарный песок — 100 г.*

Какао

I способ. Какао в порошке положить в чашку или кастрюлю, добавить сахарный песок, хорошо перемешать, влить немного горячего молока или воды, хорошо растереть, чтобы не было

комков. Затем влить, помешивая, оставшееся горячее молоко, довести какао до кипения, снять с плиты и разлить по чашкам.

II способ. В небольшом количестве молока развести какао-порошок, влить остальное молоко, добавить сахарный песок, размешать и довести до кипения.

***Состав для I способа**: какао — 10 г, сахарный песок — 20 г, молоко — 1 стакан.*

***Для II способа**: молоко — 1 л, сахарный песок — 20 г, какао — 20 г.*

Какао со сливками

Какао сварить, как указано выше, и разлить на 3/4 чашки, сверху положить 30 г, взбитых с сахарной пудрой сливок.

Шоколад

Натертый на терке шоколад смешать с сахаром, влить немного горячей воды или молока, растереть, чтобы не было комков. В эту смесь тонкой струйкой влить горячее молоко, помешивая, довести до кипения.

При подаче разлить готовый напиток в чашки.

***Состав**: шоколад — 10 г, сахарный песок — 20 г, молоко или вода — 200 г.*

Кофейный коктейль

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

***Состав**: молоко — 250 г, черный кофе — 150 г, мороженое — 2 ст. ложки.*

Чайный коктейль

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

***Состав**: молоко — 250 г, холодный крепкий чай — 150 г, мороженое — 2 ст. ложки.*

Шоколадный коктейль

Молоко с растопленным шоколадом и льдом смешать с

помощью миксера.

Отдельные порции коктейля посыпать сверху тертым шоколадом.

***Состав**: молоко — 350 г, растопленный шоколад — 75 г, тертый шоколад — 10 г, измельченный лед — 2 ст. ложки.*

Малиновый коктейль

Малиновое пюре разморозить и с помощью миксера смешать с остальными компонентами за 60 секунд.

***Состав**: молоко — 250 г, замороженное малиновое пюре — 100 г, клубничный сироп — 25 г, ванильное или клубничное мороженое — 2 ст. ложки.*

Клубничный коктейль с лимонным сиропом

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

***Состав**: молоко — 350 г, замороженное клубничное пюре — 100 г, лимонный сироп — 15 г, измельченный лед — 2 ст. ложки.*

Лимонный коктейль

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

***Состав**: молоко — 350 г, лимонный сок — 50 г, апельсиновый сироп — 50 г, измельченный лед — 2 ст. ложки.*

Апельсиновый коктейль

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

***Состав**: молоко — 350 г, апельсиновый сок — 50 г, апельсиновый сироп — 50 г, измельченный лед — 2 ст. ложки.*

Абрикосовый коктейль

Абрикосы, сахарный песок, лед смешать, добавить молоко и взбить в миксере за 2 минуты.

***Состав**: молоко — 350 г, свежие абрикосы — 125 г, сахар — 25, измельченный лед — 2 ст. ложки,*

Фруктовый коктейль

Приготовить по рецепту «Абрикосовый коктейль».

***Состав**: молоко — 350 г, большой банан — 0,5 шт., груша — 1 шт., фруктовый сироп — 25 г, измельченный лед — 2 ст. ложки,*

Банановый коктейль

Приготовить по рецепту «Абрикосовый коктейль».

***Состав**: молоко — 350 г, большой банан — 1 шт., измельченный лед — 2 ст. ложки.*

Ананасный коктейль

Приготовить по рецепту «Абрикосовый коктейль».

***Состав**: молоко — 350 г, ананасовый сок — 100 г, сахарный песок — 25 г, ананасный компот — 25 г, измельченный лед — 2 ст. ложки.*

Яблочный коктейль

Очищенное, нарезанное кусочками яблоко размельчить в миксере, затем добавить сок, молоко, сахарный песок и корицу, лимонный сок и смешать за 1 минуту.

***Состав**: молоко — 200 г, яблочный сок — 200 г, небольшое кислое яблоко — 1 шт., лимонный сок — 1 ложка, сахарный песок — 25 г, корица — 5 г.*

Яблочный коктейль с ананасом

Приготовить по предыдущему рецепту. Ломтики ананаса добавить в уже готовый коктейль.

***Состав**: молоко — 350 г, большое кислое яблоко — 1 шт., сахарный песок — 50 г, ананас из компота — 1 ломтик измельченный лед — 2 ст. ложки.*

Сельдереевый коктейль

Сельдерей очистить, нарезать кусочками, яблоко очистить и

нарезать кружочками. Все компоненты смешать с помощью миксера за 1 минуту.

Состав: *молоко — 100 г, мелко нарезанный сельдерей — 50 г, большое кислое яблоко — 0,5 шт., соль или сахарный песок по вкусу.*

Морковный коктейль

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Состав: *молоко — 250 г, мороженое — 2 ст. ложки, морковный сок — 50 г.*

Датский коктейль

Взбить все компоненты с помощью миксера за 60 секунд.

Состав: *молоко — 250 г, мороженое с какао — 2 ст. ложки, порошок какао — 10 г груша из компота — 1 шт.*

Сицилийский коктейль

Смешать все компоненты с помощью миксера за 60 секунд.

Состав: *молоко — 250 г, ванильное мороженое — 2 ст. ложки, апельсиновый сироп — 15 г, лимонный сироп — 15 г.*

Шоколадное молоко

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Состав: *молоко — 0,5 л, растопленный шоколад — 100 г.*

Абрикосовое молоко из йогурта

Йогурт хорошо перемешать с молоком, джемом и лимонным сиропом и разлить по стаканам.

Состав: *йогурт — 1 стакан, молоко — 150 г, абрикосовый джем — 100 г, лимонный сироп -25 г.*

Брусничное молоко из йогурта

Йогурт хорошо размешать с молоком и сиропом и, продолжая

мешать, постепенно добавить брусничный джем.

***Состав**: йогурт — 1 стакан, молоко — 250 г, брусничный джем — 100 г, лимонный сироп -25 г.*

Ацидофильное молоко с морковным соком

В охлажденное ацидофильное молоко постепенно влить сок, разлить по стаканам и тотчас подать.

***Состав**: ацидофильное молоко — 0,5 л, морковный сок — 50 г.*

Напиток «Итальянский»

В нагретый стакан влить банановый и лимонный сиропы, горячее молоко и размешать.

***Состав**: сироп банановый — 40 г, сироп лимонный — 10 г, молоко — 0,5 стакана.*

Холодный напиток из молока и персиков

Персики промыть, удалить косточки, добавить воды и уварить до мягкости. Протереть и полученное пюре растереть с сахаром. Охладить, влить молоко, размешать, добавить сливки, снова размешать, разлить по стаканчикам и остудить в холодильнике.

***Состав**: персики — 500 г, вода — 0,5 стакана, сахарный песок — 100 г, молоко — 0,25 л сливки — 0,25 л.*

Холодный напиток из малины

Малину хорошо промыть, очистить от плодоножек, сложить в миску и хорошо размять пестиком, деревянной ложкой или толкушкой. Влить 1 л воды, тщательно размешать, сложить массу в полотняный мешочек и отжать, добавить в отжатый сок сахарный песок по вкусу, разбавить наполовину молоком или сливками.

Подавать очень холодным.

***Состав**: малина — 600 г, сахарный песок молоко или сливки.*

Холодный напиток из клубники

Клубнику промыть, обсушить, протереть через сито, добавить молоко, сахарный песок, размешать, разлить в высокие фужеры, остудить в холодильнике. Перед подачей взбить сливки и разложить их сверху в фужеры.

Подавать напиток очень холодным.

Состав: *клубника — 500 г, молоко — 0,5 л, сахарный песок, сливки — 0,5 стакана.*

Абрикосовый напиток

Молоко вылить в кастрюлю и прокипятить, добавить простоквашу или ряженку, при непрерывном помешивании влить абрикосовый сок и тщательно все размешать.

Состав: *абрикосовый сок — 50 г, молоко — 100 г, простокваша или ряженка — 50 г,*

Напиток из сливок и клубники

Очищенную и хорошо промытую клубнику протереть сквозь сито и растереть с сахаром так, чтобы сахарный песок совершенно растворился. Разбавить сливками, хорошо размешать и до подачи держать в холодильнике.

Состав: *сливки — 0,5 л, клубника — 0,5 кг, сахарный песок.*

Айс-крим «Люкс»

В широкий бокал положить шарик мороженого и ломтики консервированных фруктов, влить апельсиновый и лимонный сиропы и газированную воду.

Подавать с соломинкой и десертной ложкой.

Состав: *апельсиновый сироп — 1 ст. ложка, лимонный сироп — 2 ч. ложки, мороженое -50 г, консервированные фрукты — 50 г, газированная вода — 0,3 стакана.*

Айс-крим «Лия»

В высокий бокал или стакан положить мороженое, добавить ананасный сок, нарезанный небольшими кубиками ананас и все залить лимонадом.

Айс-крим не размешивать.

Состав: *ананасный сок — 1 ст. ложка, мороженое — 50 г, ананас — 50 г, лимонад — 0,5 стакана.*

Айс-крим «Айсберг»

Компоненты напитка положить в бокал или стакан в последовательности, указанной в рецептуре. При этом их не размешивать.

Состав: *морс из алычи — 120 г, сироп из алычи — 30 г, сливочное мороженое — 50 г.*

Айс-крим «Абхазия»

В высокий бокал или стакан положить шарик мороженого, добавить лимонный сок, консервированные фрукты и залить лимонадом. Не размешивать.

Состав: *мороженое — 50 г, лимонный сок — 2 ст. ложки, консервированные фрукты — 50 г, лимонад — 0,5 стакана.*

Айс-крим «Янтарь»

В высокий бокал положить мороженое, влить апельсиновый сок, добавить консервированные фрукты, залить газированной водой.

Айс-крим не размешивать.

Состав: *мороженое — 50 г, апельсиновый сок — 1 ст. ложка, консервированные фрукты — 50 г, газированная вода — 0,5 стакана.*

Яблочный шербет

Положить в стакан мороженое, а потом влить смешанные в миксере остальные компоненты. Не размешивать.

Состав: *мороженое — 50 г, вишневый сок — 50 г, яблочный сок — 100 г.*

Апельсиновый шербет

В стакан положить шарик мороженого, а затем смешанные в миксере апельсиновый сироп и яблочный морс (сок).

Шербет не размешивать.

Состав: *мороженое — 50 г, апельсиновый сироп — 1 ст. ложка, яблочный морс — 0,5 стакана.*

Ананасный шербет

В стакан или бокал положить шарик мороженого, а затем влить смешанные в миксере ананасный сок и лимонный сок или морс.

Состав: *мороженое — 50 г, ананасный сок — 0,25 стакана, лимонный морс — 0,5 стакана.*

Шоколадное молоко

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Состав: *молоко — 0,5 л, растопленный шоколад — 100 г.*

Абрикосовое молоко из йогурта

Йогурт хорошо перемешать с молоком, джемом и лимонным сиропом и разлить по стаканам.

Состав: *йогурт — 1 стакан, молоко — 150 г, абрикосовый джем — 100 г, лимонный сироп — 25 г.*

Брусничное молоко из йогурта

Йогурт хорошо размешать с молоком и сиропом и, продолжая мешать, постепенно добавить брусничный джем.

Состав: *йогурт — 1 стакан, молоко — 250 г, брусничный джем — 100 г, лимонный сироп — 25 г.*

Ацидофильное молоко с морковным соком

В охлажденное ацидофильное молоко постепенно влить сок, разлить по стаканам и тотчас подать.

Состав: *ацидофильное молоко — 0,5 л морковный сок — 50 г.*

Йогурт с ананасом

Перемешать все компоненты и охладить.

***Состав**: йогурт — 2 стакана, ананасный сок — 0,5 банки.*

Творог с яблоками и грушами

Творог хорошо перемешать с молоком. Добавить лимонный сок, натертую лимонную цедру и сахарный песок. Мякоть яблок и груш мелко нарезать и смешать с подготовленным творогом.

***Состав**: творог — 100 г, яблоки и груши — по 50 г, лимонная цедра по вкусу молоко — 3 ст. ложки, лимонный сок — 0,5 ч. ложки.*

Шоколадный фраппе

Все компоненты смешать в миксере.

При подаче разлить в стаканы и подать с десертной ложкой.

***Состав**: мороженое — 80 г, какао со сгущенным молоком — 20 г, сливки — 50 г.*

Клубничный фраппе

Клубнику помыть, очистить от плодоножек и сделать из нее пюре. Затем фраппе готовят так же, как описано выше.

***Состав**: мороженое — 70 г, сироп клубники — 30 г, клубника — 30 г, сливки — 20 г,*

Разнообразные блюда с добавлением молока и молочных продуктов

Соленые грибы со сметаной

Порезать на кусочки маринованные или соленые грибы, добавить к ним сметану, мелко нарезанный зеленый лук и все хорошо перемешать.

Состав: *грибы — 250 г, лук — 1 шт., сметана — 3–4 ст. ложки.*

Тюльпаны из помидоров

Одинаковые по величине помидоры надрезать крест-накрест и вынуть сердцевину. Творог взбить с небольшим количеством молока и вынутой сердцевиной помидоров до густоты сметаны. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, сладкий перец, зелень укропа, петрушки, посолить салат. Полученной массой начинить помидоры. Выложить на листья салата.

Состав: *помидоры — 5 шт., творог — 150 г, молоко — 3 ст. ложки, лук — 1 шт., сладкий перец — 1 стручок, зелень.*

Салат из грибов и краснокочанной капусты

Капусту нашинковать, немного посолить, растереть до образования сока. Отваренные грибы нарезать соломкой, огурцы и лук мелкими кубиками. Все продукты перемешать вместе со сметаной, соль и сахар добавить по вкусу, украсить нарезанной зеленью.

Состав: *грибы — 300 г, краснокочанная капуста — 300 г, соленые огурцы — 2 шт., лук — 1 шт., сметана — 200 г, соль, сахар, зелень.*

Салат грибной болгарский

Сваренные или маринованные грибы нарезать ломтиками, добавить отварной нарезанный кубиками картофель, нарезанный соломкой красный перец и измельченную зелень. Смешать

простоквашу, кетчуп, лимонный сок, полученным соусом залить грибы и овощи, посолить и поперчить по вкусу, все перемешать и украсить зеленью.

Состав: *вареные или консервированные грибы — 200 г, холодный отварной картофель — 400 г, сладкий болгарский перец — 1 стручок, простокваша (нежирная сметана) — 3–4 ст. ложки, кетчуп — 1 ст. ложка, лимон, зелень укропа или петрушки, перец, соль.*

Салат из грибов

Грибы отварить, нарезать полосками или кубиками, лук измельчить, залить подсоленной сметаной и все перемешать. Украсить маленькими грибочками и зеленью.

Состав: *свежие грибы — 700 г, лук — 2 шт., сметана — 1 стакан, соль, петрушка.*

Салат из соленых грибов с чесноком

Соленые грибы нарезать соломкой, чеснок растереть. Томатную пасту, зелень и растертый чеснок смешать со сметаной, добавить грибы.

Состав: *соленые грибы — 500 г, чеснок — 2 зубчика, томатная паста — 1 ст. ложка, сметана — 100 г, зелень укропа, лука, петрушки.*

Салат грибной с хреном

Свежие или сушеные грибы отварить, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и нарезать соломкой. Сметану смешать с тертым хреном, затем перемешать с грибами, посолить по вкусу.

Состав: *сушеные — 50 г или свежие грибы — 500 г, сметана — 2–3 ст. ложки, тертый хрен — 25 г.*

Салат из сухих грибов с хреном

Грибы замочить на 3 часа, сварить, слить отвар, нарезать и посолить. Сметану смешать с тертым хреном и полить ею грибы. Вместо сметаны с хреном можно использовать рубленый чеснок с хлебным квасом.

Состав: *сухие грибы — 50 г, сметана — 0,25 стакана, корень хрена или чеснока — 30 г, соль.*

Салат из трутовика серно-желтого

Свежие молодые грибы нарезать ломтиками и варить в подсоленной воде около часа. Затем грибы отцедить, охладить, положить в салатник, залить сметаной, посыпать нарезанным зеленым или репчатым луком и заправить уксусом.

Состав: *грибы — 200 г, сметана — 3–4 ст. ложки, лук — 1 шт., уксус, соль.*

Огурцы, фаршированные по-окски

Зеленые огурцы разрезать вдоль на две равные половинки. Чайной ложкой осторожно удалить семена, посолить. Маринованные грибы нашинковать ломтиками, добавить к ним сметану, тертый хрен, соль, перец и все перемешать.

Огурцы заполнить готовым фаршем, украсить кружочками свежего помидора и веточкой зелени.

Состав: *свежий огурец — 1 шт., маринованные грибы — 75 г, сметана — 30 г, тертый хрен — 10 г, свежий помидор — 0,5 шт., зелень, соль, перец.*

Редька с маслом и сметаной

Обмытую и очищенную редьку нарезать ломтиками, уложить в салатник, посыпать солью и заправить сметаной или растительным маслом, украсить зеленым луком.

Состав: *редька — 120 г, зеленый лук — 10 г, сметана — 15 г, или растительное масло — 5 г, соль.*

Салат «Летний»

Отварной картофель, свежие огурцы и помидоры нарезать кружочками, стручки фасоли — ромбиками, зеленый лук — брусочками. Пятую часть овощей перемешать, заправить сметаной, уложить горкой в салатник, аккуратно «букетиками» выложить оставшиеся овощи, красиво сочетая их по цвету.

Состав: *молодой картофель — 2 шт., свежие огурцы — 2 шт.,*

помидоры — 3 шт., зеленый лук — 2 ст. ложки, консервированная фасоль — 5 ст. ложек, сметана — 200 г, соль, зелень.

Салат картофельный со свежими огурцами

Картофель очистить, отварить, нарезать кубиками, огурцы и помидоры нарезать ломтиками, все смешать с мелко нарезанным зеленым луком, посолить, заправить сметаной. Салат выложить на блюдо, красиво выстланное листьями зеленого салата, посыпать зеленью укропа и украсить цветком из помидора и огуречной стружки.

***Состав**: картофель — 300 г, огурцы — 100 г, помидоры — 100 г, сметана — 150 г, зеленый лук, листья зеленого салата, соль, зелень, укроп.*

Салат витаминный

Капусту, морковь, зеленый лук мелко нарезать, очищенные яблоки нашинковать соломкой, все заправить лимонным соком, растительным маслом и сиропом. Овощи выложить в салатник, полить сметаной и украсить персиками или абрикосами.

***Состав**: капуста — 25 г, морковь — 20 г, зеленый лук — 5 г, яблоки — 25 г, персики или абрикосы — 20 г, лимонный сок — 5 г, сметана — 15 г, сироп, растительное масло — 5 г.*

Салат из капусты с клюквой

Очищенную и сполоснутую капусту мелко нашинковать, яблоки нарезать или натереть на терке. Вымытую клюкву протереть сквозь сито, прибавить к остальным продуктам. Перемешать все со сметаной, заправить по вкусу солью, сахаром и перцем.

***Состав**: капуста — 500 г, клюква — 50 г, яблоки — 100 г, сметана — 0,5 стакана, соль, сахар, молотый перец.*

Салат «Смешанный»

Белокочанную капусту нарезать соломкой, добавить соль, уксус прогреть на тихом огне, непрерывно помешивая. Затем капусту отжать. Очищенную морковь, репчатый лук, яблоки

нарезать соломкой, смешать с готовой капустой, заправить сметаной, добавить сахарный песок, перец, украсить зеленью петрушки.

***Состав**: капуста — 150 г, яблоко — 0,5 шт., морковь — 0,5 шт., лук — 15 г, сметана — 30 г, соль, перец, уксус, сахарный песок, зелень петрушки.*

Салат из свежей капусты и яблок

Капусту нашинковать соломкой, посолить, сбрызнуть лимонной кислотой и слегка перетереть руками. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать брусочками. Затем яблоки смешать с капустой, заправить маслом и сахаром. Салат уложить горкой в салатник, украсить яблоками, изюмом и нашинкованным салатом.

В салат можно добавить лимон, клюкву и тертую сырую морковь.

***Состав**: капуста — 200 г, яблоки — 200 г, салат лиственный — 50 г, сахар — 1 ст. ложка, сметана — 200 г, изюм — 1 горсть, растительное масло — 1 ст. ложка.*

Салат из краснокочанной капусты с листьями березы

Краснокочанную капусту нарезать с кочерыжкой вдоль узкими кусками. Молодые листья березы промыть, мелко порубить, добавить рубленый чеснок и сметану и перемешать. Капусту полить смесью листьев березы, чеснока и сметаны.

***Состав**: краснокочанная капуста — 0,3 шт., рубленые листья березы — 3 ст. ложки, сметана — 4 ст. ложки, чеснок — 4 дольки.*

Салат из цветной капусты с морковью

Цветную капусту помыть, мелко порубить. Морковь помыть и натереть на крупной терке. Лук мелко порубить. Подготовленные овощи смешать, добавить соль и перец, заправить сметаной и сверху посыпать рубленым укропом.

***Состав**: цветная капуста — 1 головка морковь — 1 шт., лук — 1 шт., сметана — 4 ст. ложки, рубленый укроп — 2 ст. ложки, соль, перец.*

Салат из овощей с грибами

Вареные морковь, сельдерей и кольраби нарезать кубиками (маринованные или соленые изрубить). Грибы и лук нарезать соломкой. Все продукты смешать с соусом, положить в миску и украсить ломтиками лимона и зеленью. Составные части салата можно и не перемешивать, а положить на блюдо отдельными разноцветными горками, соус подать в соуснице.

***Состав**: морковь — 1 шт., горошек — 1 стакан, кольраби — 1 шт., сельдерей — 1 шт., лук — 0,25 шт., консервированные грибы — 1 стакан, сметанный соус или соус из простокваши -1 стакан, зелень, ломтики лимона.*

Морковь под сложным соусом

Очищенные и вымытые морковь и петрушку натереть на терке, заправить соусом, перемешать, выложить в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Сметану, горчицу, сахар, соль, черный перец хорошо перемешать и взбить. Растительное масло, уксус, красный перец перемешать. Обе смеси соединить и взбить.

***Состав**: морковь — 200 г, корень петрушки — 50 г, зелень.*

***Для соуса**: сметана — 2,5 ст. ложки, горчица — 0,3 ч. ложки, сахар — 0,3 ч. ложки соль — 0,3 ч. ложки, растительное масло — 1 ст. ложка, 6 %-й уксус — 1 ч. ложка, красный и черный молотый перец.*

Салат из моркови с огурцом

Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с измельченным вместе с кожурой огурцом, добавить рубленый укроп и сметанный соус.

***Состав**: морковь — 3–4 шт. или брюква — 0,5 шт., огурцы — 1–2 шт., укроп — 2 ст. ложки, сметанный соус — 0,5 стакана.*

Салат из моркови с творогом

Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке, залить творожным соусом, посыпать тертым луком, тмином и рубленым репчатым луком.

***Состав**: морковь — 3–4 шт. или брюква — 0,5 шт., творожный соус — 1 стакан, лук — 1 шт., тмин, рубленый репчатый лук — 2 ст. ложки.*

Салат из моркови с облепихой

К моркови, натертой на крупной терке, добавить облепиху, сметану и перемешать.

Сахар положить по вкусу. Салат готовить за 30 минут до подачи к столу.

***Состав**: морковь — 7 шт., облепиха — 250 г, сметана — 150 г, сахар.*

Салат из моркови с яблоками

I способ. Натереть морковь на мелкой терке, яблоки нарезать соломкой, добавить распаренный изюм, сметану, можно добавить немного сахара.

II способ. Морковь натереть на крупной терке, добавить нашинкованные яблоки, лимонный сок, лимонную цедру и сахарный песок. Все тщательно размешать и подать на стол. Вместо лимонного сока можно добавить апельсиновый сок и цедру.

***Состав для I способа**: морковь — 4 шт., яблоки — 3 шт., изюм — 0,5 стакана, сметана — 4 ст. ложки.*

***Для II способа**: морковь — 300 г, яблоки — 300 г, лимон — 2 шт., соль, сахар — 50 г.*

Салат из моркови и смородины

Вымытую и очищенную от кожицы морковь сполоснуть, натереть на грубой терке. Смородину вымыть и протереть сквозь сито. Полученное пюре размешать с морковью, заправить по вкусу солью и сахаром. Выложить на блюдо, полить густой сметаной и посыпать зеленью.

***Состав**: морковь — 400 г, красная смородина или клюква — 150 г, сметана — 0,5 стакана, нарезанная зелень петрушки — 1 ст. ложка, соль, сахар.*

Салат из моркови с листьями

Очищенную морковь натереть на крупной терке. Листья моркови тщательно вымыть и мелко порубить. Подготовленную морковь и листья смешать, добавить рубленый чеснок, лимонный сок и заправить сметаной.

Состав: *морковь с листьями — 5 шт., лимонный сок — 1 ст. ложка, сметана — 4 ст. ложки, чеснок — 3 дольки.*

Салат «Детский»

Морковь, репу помыть и очистить, натереть на терке. У свежего яблока удалить сердцевину и кожу, нарезать его соломкой. Свежий огурец также нарезать соломкой. Все овощи смешать, заправить сметаной, посолить, добавить сахарный сироп.

Подать с зеленью петрушки.

Состав: *морковь — 75 г, репа — 100 г, яблоко — 0,5 шт., огурец — 0,5 шт., соль, сметана — 40 г, сахарный сироп — 15 г, зелень петрушки.*

Салат из моркови и сельдерея

Сельдерей натереть или нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком. Морковь мелко натереть. Продукты перемешать, при желании добавить промытый горячей водой изюм и истолченные орехи. Заправить тертой лимонной цедрой, сахаром и солью. Взбитые сливки добавить в последнюю очередь, слегка перемешать.

Состав: *морковь — 2–3 шт., сельдерей — 1 шт., изюм — 1,5 ст. ложки, очищенные орехи — 1,5 ст. ложки, сметана или взбитые сливки — 0,5–0,75 стакана, лимонный сок, немного тертой лимонной цедры, сахар, соль.*

Салат сельдереевый

Яблоки и промытый сельдерей натереть на терке. Из воды, сахара, соли, лимонного сока приготовить заправку. Залить ею яблоки и сельдерей, перемешать со взбитыми сливками и хреном.

Сверху посыпать грецкими орехами.

Состав: *сельдерей (корень) — 20 г, яблоки — 120 г, вода — 25 г, взбитые сливки — 30 г, тертый хрен — 10 г орехи — 15 г, лимонный сок, соль, сахарный песок.*

Салат из сельдерея «Бон-фам»

Ботву и стебли сельдерея перебрать, промыть и нарезать соломкой так же, как и очищенные яблоки. Смешать их, положить в салатник и залить горчичной заправкой, разведенной сливками и лимонным соком.

Состав: *сельдерей — 500 г, яблоки — 300 г, готовая горчица для заправки — 50 г, сливки — 150 г, лимон — 1 шт.*

Салат из свеклы с клюквой

Вымытую свеклу очистить и мелко натереть. Клюкву промыть и размять, смешать со свеклой и заправить сахаром, добавить сметану или растительное масло. Можно использовать также отваренную свеклу.

Состав: *свекла — 3 шт., клюква — 0,5–1 стакан, сахар, сметана — 0,5 стакана, или растительное масло — 1 стакан.*

Свекольный салат

Свеклу сварить или испечь в духовке. Мелко нашинковать и смешать с так же мелко нашинкованным репчатым луком (по вкусу). Заправить растительным маслом или сметаной. Лук предварительно обдать кипятком или обжарить.

Состав: *свекла — 2 шт., лук — 1 шт., растительное масло, сметана.*

Салат слоеный

Цветную капусту отварить в подсоленной воде, дать ей остыть и нарезать мелкими ломтиками. Свежие помидоры и огурцы также нарезать ломтиками.

В салатник выложить слоями огурцы, помидоры, цветную капусту, затем последовательность слоев повторить. Полить сметаной и украсить мелко нашинкованной зеленью петрушки.

Все продукты берутся произвольно.

Салат из помидоров с творожным соусом

Вымытые помидоры нарезать кружками или дольками, положить на блюдо и посыпать солью или перцем. Полить помидоры творожным соусом, украсить рубленым репчатым или

зеленым луком.

***Состав**: помидоры — 4–5 шт., соль, перец, творожный соус — 0,5–0,75 стакана, репчатый или зеленый лук.*

Салат из авокадо и овощей на листьях пекинской капусты

Пекинскую капусту, сладкий перец, черешковый сельдерей и авокадо промыть, мелко нарезать, посолить, заправить сметаной, тщательно перемешать. Каждую порцию салата уложить на небольшие листья пекинской капусты, извлеченные из средней части кочана.

***Состав**: капуста пекинская — 300 г, авокадо — 2 шт., перец сладкий — 100 г, сельдерей черешковый — 100 г, сметана — 100–150 г, соль — по вкусу.*

Салат из витлуфа с курагой и орехами

Витлуф мелко нарезать. Курагу отварить до размягчения в небольшом количестве воды, мелко нарезать и соединить с витлуфом, добавить размельченные ядра миндальных орехов и сметану, перемешать.

***Состав**: витлуф — 300 г, курага — 200 г, орехи миндальные и грецкие — 100 г, сметана — 100 г.*

Салат из дайкона и яблок с репчатым луком

Дайкон вымыть, очистить и нашинковать. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук репчатый, лучше фиолетового цвета, очистить, мелко нарезать и смешать с подготовленными яблоками и дайконом. Заправить все сметаной.

***Состав**: дайкон — 400 г, яблоки — 100 г, лук репчатый фиолетовый — 100 г, сметана — по вкусу.*

Салат из стручковой фасоли

У стручков обрезать концы, очистить стручки от жилок, нарезать наискось кусочками и потушить в небольшом количестве воды с уксусом и солью. Лук нарезать кольцами, ошпарить отваром стручковой фасоли, остудить и выложить в салатник. Готовые стручки положить сверху на лук. Все посолить, залить

сметаной или растительным маслом и перемешать.

***Состав**: стручковая фасоль — 500 г, лук — 2 шт., зелень петрушки, соль, сметана или растительное масло.*

Салат из редиски

Вымытую редиску нарезать тонкими ломтиками. Листочки молодой парниковой редиски мелко изрубить. Перемешать со сметаной и заправить по вкусу солью. Готовый салат густо посыпать нарезанным зеленым луком.

***Состав**: редис — 4 пучка, зеленый лук — 2 ст. ложки, густая сметана — 100 г, соль.*

Салат из репчатого лука

Очищенный и вымытый лук нарезать тонкими ломтиками, яблоки вымыть и нарезать мелкими кубиками. Перемешать все со сметаной, приправить по вкусу солью, сахаром и перцем. Выложить на маленькое продолговатое блюдо, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

***Состав**: репчатый лук — 300 г, яблоки — 200 г, нарезанный зеленый лук — 1 ст. ложка, сметана — 100 г, соль, сахар, молотый перец.*

Салат из зеленого лука с творогом

Тщательно вымытый зеленый лук мелко нарезать, смешать с творогом (вместо творога можно употребить сыр или брынзу нарезав мелкими кубиками), заправить по вкусу солью и обильно полить густой сметаной.

***Состав**: зеленый лук — 150 г, свежий творог — 300 г, сметана — 1 стакан, соль.*

Салат из цикория и моркови

Цикорий вымыть в сите, дать стечь воде, мелко нарезать. Вымытую морковь очистить ножом, сполоснуть и натереть на мелкой терке. Яблоки нарезать полосками. Все продукты перемешать со сметаной, заправить солью, сахаром и концентратом шиповника. Готовый салат выложит на блюдо,

украсить мелко нарезанной зеленью петрушки.

Состав: *цикорий — 150 г, морковь — 150 г, яблоки — 100 г, сметана — 0,5 стакана, нарезанная зелень петрушки — 1 ст. ложка, концентрат шиповника, соль, сахар.*

Салат из хрена с яблоками

Тертый хрен перемешать с яблоками, нарезанными мелкими кубиками, и сметаной, заправить по вкусу соком лимона, солью и сахаром. Выложить в салатник и украсить веночком из мелких листочков петрушки.

Состав: *тертый хрен — 3 ст. ложки, яблоки — 50 г, сметана — 1 стакан, лимонный сок, соль, сахар.*

Салат из одуванчика и квашеной капусты

Листья одуванчика опустить на 30 минут в холодную подсоленную воду, затем измельчить. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, зелень петрушки, квашеную капусту, сметану, соль.

Состав: *листья одуванчика — 700 г, зеленый лук — 50 г, квашеная капуста — 50 г, зелень петрушки — 25 г, сметана — 1,5 ч. ложки, соль.*

Салат из яблок, моркови и изюма

Морковь натереть на мелкой терке, яблоки нарезать соломкой. Распарить изюм и добавить в салат. Все заправить сладкой сметаной и перемешать.

Состав: *яблоки — 3 шт., морковь — 3–4 шт., изюм — 0,5 стакана, сметана — 0,5 стакана, сахар — 1 ч. ложка.*

Салат фруктово-овощной

Подготовленные яблоки, морковь, капусту, сладкий красный перец и мякоть яблок нарезать соломкой, сливы (без косточек) — на четыре части, апельсины — ломтиками.

Цедру измельчить на терке. Все смешать, слегка посолить и заправить сметаной или сливками.

При подаче на стол салат посыпать тертой цедрой, оформить

ломтиками апельсинов.

Состав: *апельсины, яблоки, сливы — по 150 г, морковь — 2 шт., белокочанная капуста — 100 г, сладкий перец — 100 г, сметана — 1 стакан, соль.*

Салат из груш, вишни и слив

Груши очистить, удалить из них сердцевину, поварить в небольшом количестве воды с сахаром, охладить, нарезать кусочками, из вишни удалить косточки, сливы разрезать пополам, удалить косточки, все перемешать, добавить сахар и сливки.

Состав: *груши — 300 г, вишня — 100 г, слива — 100 г, сахар — 100 г, сливки — 150 г.*

Салат со сливками

Абрикосы освободить от косточек и нарезать ломтиками, свежую клубнику промыть и обсушить на воздухе. Все перемешать. Добавить лимонный сок.

Подавать в салатнике со взбитыми с сахаром сливками и тертыми орехами.

Состав: *абрикосы — 100 г, клубника — 40 г, орехи — 30 г, сливки — 50 г, сахарный песок лимонный сок.*

Салат из абрикосов со взбитыми сливками

Мытые абрикосы разрезать по бороздке на половинки, удалить косточки, затем нарезать дольками, переложить на тарелку или в салатницу, сбрызнуть лимонным соком. Охлажденные сливки взбить до загустения, примешать сахар и залить ими приготовленные абрикосы.

Состав: *абрикосы — 500 г, лимонный сок — 1 ч. ложка, сливки — 0,5 стакана, сахарная пудра — 1–2 ст. ложки.*

Салат из бананов со сливками

Бананы и мандарины очистить, нарезать кусочками, смешать со сливками.

Состав: *бананы — 600 г, сладкие сливки — 200 г, мандарины — 200 г.*

Салат «Цветущий сад»

Из слив вынуть косточки и нарезать дольками, яблоки и груши нарезать ломтиками, все перемешать, полить клубничным сиропом и выложить в креманку сверху положить шапкой взбитые сливки с сахарной пудрой, посыпать тертыми орехами.

***Состав**: сливы — 100 г, яблоки — 75 г, груши — 75 г, орехи — 30 г, сахарная пудра, сливки — 50 г, сироп — 30 г.*

Салат из фиников

Вымытые в дуршлаге финики отцедить, нарезать полосками. Орехи истолочь, добавить тертую цедру вымытого предварительно лимона. Размешать все со сливками и нарезанными полосками яблоками, подкислить.

***Состав**: финики — 300 г, орехи или фисташки — 100 г, яблоки — 100 г, сливки — 150 г, лимонный сок, лимонная цедра.*

Салат из черешни и вишни

Черешню и вишню вымыть, удалить косточки, переложить в тарелку (или в салатник), сбрызнуть ромом, посыпать орехами, залить сливками, в которых предварительно размешать сахар; массу перемешать. Перед подачей на стол салат охладить.

***Состав**: черешня — 1 стакан, вишня — 1 стакан, ром — 1 ч. ложка, растертые орехи — 0,5 стакана, сливки — 0,5 стакана, сахарная пудра — 1–2 ст. ложки.*

Салат из крыжовника

Мытый крыжовник растереть, посыпать сахарной пудрой, залить малиновым сиропом и

сливками; массу перемешать. Сверху салат посыпать орехами и перед подачей на стол охладить.

***Состав**: спелый крыжовник — 3 стакана, сахарная пудра — 0,5 стакана, малиновый сироп — 1–2 ч. ложки, сливки — 1 стакан, растертые орехи — 1–2 ст. ложки.*

Салат из клубники

Клубнику вымыть, нарезать мелкими кусочками или растереть, посыпать сахарной пудрой, оставить на 1–3 минуты в холодном месте. Затем массу залить сливками и перемешать.

***Состав**: клубника — 500 г, сахарная пудра — 0,5 стакана, сливки — 1 стакан.*

Салат из черники

Чернику перебрать, вымыть, сбрызнуть ромом, посыпать сахаром. Массу перемешать, залить сливками и снова перемешать. Вместо рома можно использовать лимонный сок.

***Состав**: черника — 500 г, ром — 1 ч. ложка, сахарная пудра — 0,5 стакана, сливки — 0,7 стакана.*

Салат из персиков со сметаной

Мытые персики разрезать по бороздке на две половинки, удалить косточки, нарезать на дольки, переложить на тарелку или в салатник; сбрызнуть лимонным соком.

Охлажденную сметану взбить с сахаром и залить ею приготовленные персики.

***Состав**: персики — 500 г, лимонный сок, сметана — 0,5 банки, сахарная пудра — 1–2 ст. ложки.*

Салат из рябины

Спелые, мягкие, неиспорченные ягоды рябины промыть, дать стечь воде, размять, добавить натертые на мелкой терке овощи и сахар, подержать 1 час в прохладном месте, чтобы сахар растаял. Для смягчения вкуса рябины ее можно ошпарить кипятком, добавить соус.

***Состав**: рябина — 2,5 стакана, сахар, свекла или репа — 1 шт., сельдерей — 0,5 шт., брюква — 1 ломтик, сметанный соус — 0,5 стакана.*

Салат из черной смородины и моркови

Морковь, лучше каротель, натереть на крупной терке, добавить полстакана очищенной от плодоножек черной смородины, немного зелени петрушки, посолить, заправить

сметаной.

***Состав**: морковь — 2 шт., черная смородина — 0,5 стакана, зелень петрушки — 1 ст. ложка, сметана — 1–2 ст. ложки, соль.*

Салат из красной смородины

Промытую смородину снять с веточек, смешать с сахаром, положить в миску, залить сметаной и посыпать толчеными орехами.

***Состав**: красная или белая смородина — 2–3 стакана, сахар — 2–3 ст. ложки, сметана — 0,5 стакана, очищенные орехи — 2–3 ст. ложки.*

Салат из помидоров с сыром и луком

Свежие помидоры нарезать ломтиками. Лук репчатый нашинковать соломкой. Твердый сыр натереть на крупной терке.

Продукты смешать, добавить соль, молотый перец, растительное масло, посыпать укропом.

***Состав**: свежие помидоры — 6 шт., лук — 1 шт., твердый сыр — 100 г, растительное масло — 4 ст. ложки, рубленый укроп — 2 ст. ложки, соль, молотый перец.*

Салат по-шопски

Свежие огурцы и помидоры нарезать кубиками, перец — соломкой, лук — соломкой, все перемешать и заправить растительным маслом, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, уложить в салатник и посыпать тертым сыром, украсить зеленью петрушки.

***Состав**: помидоры — 100 г, сладкий перец — 50 г, огурцы — 20 г, репчатый лук — 30 г, растительное масло — 20 г, лимонный сок, брынза — 20 г, соль, перец, зелень петрушки.*

Салат из белокочанной капусты с листьями шиповника

Капусту зачистить от загрязненных участков, промыть и натереть на крупной терке. Морковь натереть на мелкой терке. Сыр нарезать кусочками. Овощи соединить, добавить сыр, рубленые листья шиповника и массу перемешать. При подаче

полить растительным маслом. Украсить салат листьями шиповника.

Состав: *белокочанная капуста — 0,3 шт., морковь — 2 шт., плавленый сыр — 100 г, рубленые листья шиповника — 0,5 стакана, растительное масло — 4 ст. ложки.*

Салат фруктовый

Подготовленные апельсины, яблоки, сыр нарезать мелкими кубиками, к сливкам добавить сахарную пудру и взбить. Затем все осторожно перемешать и выложить в салатник.

Состав: *апельсин — 100 г, яблоки — 100 г, сахарная пудра — 25 г, сыр — 125 г, сливки — 100 г.*

Салат из кольраби

Кольраби отварить до мягкости в подсоленной воде, остудить и нарезать кубиками. Стручок свежего или консервированного красного перца и помидоры нарезать тонкими ломками, лук изрубить. Все продукты смешать с соусом. Салатницу украсить листьями салата, укропом и ломтиками лимона.

Для приготовления соуса столовую ложку муки слегка поджарить на масле, развести половиной стакана овощного бульона и стаканом простокваши. Прокипятить в течение 5 минут, добавить по вкусу соль и процедить.

Состав: *кольраби — 2–3 шт., красный перец — 1 стручок, лук — 2 шт., помидоры — 3 шт., соус из простокваши — 1 стакан, листья салата, укроп, ломтики лимона.*

Морковный салат с йогуртом

Очищенную морковь натереть, перемешать с очищенными и нарезанными яблоками, нарезанными кусочками бананами, крупно рублеными грецкими орехами. По вкусу добавить сахар и подкислить лимонным соком. Перемешать с йогуртом и подать к хлебу с маслом.

Состав: *морковь — 200 г, яблоки — 100 г, бананы — 70 г, сахар — 50 г, грецкие орехи — 30 г, йогурт — 200 г, лимонный сок.*

Салат из помидоров с чесноком

Помидоры нарезать дольками, смешать с нарезанным соломкой репчатым луком, рублеными чесноком и зеленью петрушки, добавить соль, молотый перец, залить взбитой смесью растительного масла с кефиром, украсить веточками петрушки.

***Состав**: помидоры свежие — 6 шт., чеснок — 4 дольки лук — 2 шт., зелень рубленая петрушка — 2 ст. ложки, растительное масло — 2 ст. ложки, кефир — 0,5 стакана, соль, молотый перец.*

Салат из свежих помидоров с листьями одуванчика

Помидоры помыть, удалить плодоножку, нарезать на дольки. Очищенную морковь нарезать соломкой. Помидоры и морковь смешать, заправить кефиром, посолить и сверху посыпать рублеными листьями одуванчика.

***Состав**: помидоры — 6 шт., морковь — 6 шт., кефир — 3 стакана, рубленые листья одуванчика — 1,5 стакана, соль.*

Салат из цветной капусты с брынзой

Листья крыжовника промыть и мелко порубить. Цветную капусту мелко порубить и смешать с рублеными листьями крыжовника, натертой на терке брынзой, посолить и перемешать. Заправить кефиром и сверху посыпать зеленым луком.

***Состав**: цветная капуста средней величины — 1 головка, брынза — 100 г, рубленые листья крыжовника — 2 ст. ложки, рубленый зеленый лук — 2 ст. ложки, кефир — 100 г, соль.*

Салат из моркови с крапивой

Очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с тщательно вымытыми и рублеными листьями крапивы, измельченным чесноком, заправить кефиром, сверху посыпать рубленым зеленым луком и украсить листьями крапивы. Дать салату отстояться 3–4 часа и подать на стол.

***Состав**: морковь — 5 шт., рубленые листья крапивы — 4 ст. ложки, чеснок — 4 дольки, кефир — 0,5 стакана, рубленый зеленый лук — 2 ст. ложки.*

Салат из сладкого перца со щавелем и орехами

Стручковый перец нарезать кубиками, а щавель — соломкой. Все продукты смешать, добавить перец, соль, полить растительным маслом и кефиром, посыпать зеленью петрушки.

***Состав**: сладкий перец — 6 стручков щавель — 100 г, зелень петрушки — 2 ст. ложки, растительное масло — 2 ст. ложки, кефир, грецкие орехи, перец, соль.*

Салат из свеклы с черносливом

Очищенную свеклу натереть на крупной терке. Чернослив промыть, залить равным количеством воды и довести до кипения. Далее оставить для набухания на 20–25 минут. Из чернослива удалить косточки. К свекле добавить чернослив, дольки лимона, соль, заправить кефиром. Сверху салат посыпать рубленой зеленью сельдерея.

***Состав**: свекла — 4 шт., чернослив — 4 шт., лимон — 4 дольки, кефир — 0,5 стакана, рубленая зелень сельдерея — 2 ст. ложки, соль.*

Салат для весеннего лечения

Молодые побеги одуванчика, мать-и-мачехи, щавеля вымыть, очистить. Можно добавить огурец или помидор. Залить соусом из кефира с лимонным соком, щепоткой сахара, тонко нарезанного зеленого лука, майорана. Слегка посолить.

Салат из помидоров, брынзы и листьев винограда

Помидоры помыть, удалить плодоножку и нарезать на дольки. Брынзу натереть на крупной терке. Листья винограда тщательно промыть и мелко порубить. Помидоры, брынзу и рубленые листья винограда смешать, посолить, заправить растительным маслом. Сверху салат украсить листьями винограда.

***Состав**: помидоры — 10 шт., брынза — 100 г, молодые листья винограда — 10 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, соль.*

Грибной суп с перловой крупой по-польски

Сушеные грибы замочить, нарезать кусочками, смешать с

луком и нарезанными корнями петрушки и сельдерея, немного потушить в масле и варить в бульоне до полной готовности. Когда суп остынет, добавить сметану с небольшим количеством бульона и соком лимона. Отдельно отварить перловую крупу до готовности и положить в суп. При подаче на стол посыпать мелко нарубленной зеленью.

***Состав**: сушеные грибы или грибной порошок — 20–30 г, перловая крупа — 100 г, петрушка — 1 корень, часть корня сельдерея, лук — 1 шт., сливочное масло — 2 ст. ложки, сметана — 2 ст. ложки, бульон — 1 л, лимон — 0,5 шт., или столовый уксус — 1 ст. ложка, соль, зелень укропа и петрушки.*

Квас-суп по-белорусски

Сушеные грибы, отмоченные в воде в течение 30 минут, нарезать ножом, залить квасом, добавить измельченный лук, корень и зелень петрушки, кориандр, укроп, сельдерей.

Разбавить двумя стаканами воды и варить на слабом огне в течение часа. После этого добавить лавровый лист, черный перец. Дать постоять на плите 10–15 минут, заправить сметаной и еще оставить на 5–6 минут. Подавать в горячем и холодном виде.

***Состав**: белые сушеные грибы — 150 г, квас — 1,5 л, лук — 2–3 шт., петрушка, кориандр — 0,5 ч. ложки, укроп — 2–3 ст. ложки, сельдерей — 3–4 ст. ложки, перец — 5–6 горошин, лавровый лист.*

Суп с зеленым листовым салатом

Лук мелко нарезать и запассеровать в растительном масле, всыпать муку, слегка обжарить, добавить немного перца и паприки. Воду вскипятить, залить им муку, хорошо размешать и вновь довести до кипения. Картофель нарезать кубиками и опустить в бульон. Когда картофель станет почти мягким, положить сметану. Готовый суп посыпать мелко нарезанным зеленым салатом и не варить, а только прогреть. Затем снять с огня, добавить укроп, соль и лимонный сок.

***Состав**: зеленый салат — 150 г, вода — 1 л, растительное масло — 2 ст. ложки, мука — 1–2 ст. ложки, лук — 1 шт., картофель — 2 шт., сметана — 200 г, укроп, соль, щепотка черного молотого перца и красного молотого болгарского перца (паприки), немного лимонного сока.*

Суп картофельный с яблоками и сметаной

Картофель отварить, откинуть на дуршлаг (отвар сохранить), протереть через сито. Добавить в пюре сливочное масло, мелко нарезанный репчатый лук, молотый перец и тщательно перемешать. Картофель соединить с отваром и довести смесь до кипения, добавить натертые на крупной терке яблоки, лимонный сок, сметану и укроп.

Состав: *картофель — 4 шт., лук репчатый — 1 головка, сливочное масло — 2 ст. ложки, яблоки — 3 шт., лимонный сок — 1 ст. ложка, вода — 1,5–2 л, сметана — 0,5 стакана, мелко нарезанный укроп — 2 ст. ложки, молотый перец.*

Суп из свежих огурцов с яблоками и сметаной

В кипящую подсоленную воду добавить тмин и настаивать 10 минут. Огурцы нарезать соломкой, яблоки и морковь натереть на крупной терке, добавить укроп, сметану и залить охлажденным настоем тмина.

Состав: *свежие огурцы — 5 шт., яблоки — 3 шт., морковь — 1 шт., тмин (на кончике ножа) мелко нарезанный укроп — 5 ст. ложек вода — 2 л, сметана — 0,5 стакана.*

Чечевичный суп

Чечевицу перебрать, промыть в холодной воде, залить двумя стаканами воды и варить до мягкости. Затем отвар слить, чечевицу протереть через дуршлаг. Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить в растительном масле, всыпать муку, поджарить до коричневого цвета, залить отваром чечевицы, долить воду до нужного количества, положить протертую чечевицу и довести до кипения. Поварить около 10 минут, добавить чеснок, растертый с солью, щепотку черного перца, майоран. Разлить суп в тарелки, в каждую тарелку насыпать гренки, приготовленные из нарезанного кубиками белого хлеба, обжаренного на сковороде в небольшом количестве масла.

Состав: *чечевица — 120 г, растительное масло — 1–2 ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, лук — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, белый хлеб — 4 куска, немного сливочного масла для гренков, соль, черный молотый перец, щепотка майорана.*

Кислый картофельный суп

Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками и варить в подсоленной воде с лавровым листом до готовности. В кефире с небольшим количеством воды тщательно размешать муку и влить при непрерывном помешивании в суп. Варить 15 минут. В тарелки положить зелень укропа.

Состав: *картофель — 500 г, кефир — 250 г, мука — 2 ст. ложки, лавровый лист, измельченная зелень укропа — 2 ст. ложки, соль, вода — 500 г.*

Суп по-генуэзски

Баклажаны, картофель, тыкву, капусту, помидоры очистить и нарезать ломтиками. Выложить все овощи в кастрюлю, добавить к ним стручки зеленой фасоли, белые свежие грибы, нарезанные дольками, оливковое масло, налить воды, посолить и варить на слабом огне до готовности, затем добавить отдельно сваренную фасоль и промытый рис. За 5 минут до готовности заправить суп чесноком, растертым с грецкими орехами, брынзой и сыром и разведенным растительным маслом с добавлением сливочного.

Состав: *баклажаны — 200 г, картофель — 500 г, капуста — 100 г, тыква — 100 г, помидоры -120 г, белые грибы — 100 г, зеленая фасоль — 100 г, оливковое масло — 100 г, вода — 2 л, фасоль — 60 г, рис — 100 г, чеснок — 4 зубчика, орехи — 60 г, брынза — 40 г, сыр — 40 г, растительное масло — 25 г, сливочное масло — 20 г, соль.*

Суп из томатного сока

Сок разбавить небольшим количеством теплой кипяченой воды, добавить сахар и соль по вкусу, довести до кипения, но не кипятить. В горячий сок положить тертый сыр, растертый чеснок (3 дольки). Подать с горячими гренками из белого хлеба, поджаренными в сливочном масле.

Состав: *сок — 1 л, сыр — 100 г, чеснок, соль, сахар.*

Луковый суп

В кастрюле с толстым дном распустить сливочное масло и оливковое. На смеси масла обжарить до золотистого цвета

нарезанный кольцами и посыпанный перцем лук.

Посыпать его мукой и жарить далее, потом налить в кастрюлю часть бульона и, помешивая до загустения, прогреть его. Порциями подлить бульон, пока лук не впитает жидкость (все время помешивая). Заправить суп солью и острым томатным соусом. Далее вынуть кольца лука из кастрюли, разложить их на четыре миски, сверху положить ломтики подсушенного хлеба и разлить суп. Хлеб посыпать тертым сыром и поставить в духовку с температурой 250 °С. Когда сыр окончательно расплавится, вынуть из духовки и подать к столу.

***Состав**: репчатый лук — 500 г, сливочное масло — 20 г, оливковое масло — 10 г, черный перец, мука — 60 г, бульон — 900 г, томатный соус, батон — 4 ломтика, сыр — 100 г, соль.*

Суп луковый по-парижски

Очистить репчатый лук и нарезать его кольцами, обжарить, добавить муку. Когда мука подрумянится, влить бульон, положить лавровый лист, посолить, поперчить и проварить минут 15. По окончании варки лавровый лист вынуть. Перед подачей на стол в тарелку положить поджаренные на масле ломтики хлеба, посыпать их тертым сыром и залить супом. Тарелки накрыть крышками и поставить в духовку, пока сыр не расплавится, затем вынуть из духовки и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

***Состав**: репчатый лук — 120 г, сливочное масло — 80 г, мука — 25 г, швейцарский сыр — 50 г, соль, перец, лавровый лист, хлеб, бульон — 1 л, зелень.*

Грибы сушеные, жаренные в сметане

Сушеные белые грибы (можно также подосиновики и подберезовики) перебрать, хорошо промыть, залить горячим кипяченым молоком, подождать, пока молоко полностью впитается, и нашинковать. Нашинкованные брусочками грибы слегка обжарить с луком, залить сметаной, прокипятить, посыпать зеленью или луком.

***Состав**: сушеные грибы — 40–50 г, масло — 1 ст. ложка, сметана — 1–2 ст. ложки, молоко — 0,5 стакана, зеленый лук, зелень, соль.*

Жульен из грибов

Подготовленные сушеные грибы промыть в проточной холодной воде, залить холодным молоком так, чтобы оно покрыло грибы, и поставить на ночь. Перед приготовлением жульена в молоко добавить воды, поставить на огонь и варить в той же посуде на слабом огне до готовности. Откинуть на дуршлаг. Когда грибы остынут — нарезать их соломкой. Репчатый лук мелко порезать и обжарить, сюда же добавить ложку пшеничной муки и жарить, пока не подрумянится мука.

Затем развести процеженным отваром, добавить сметану, нарезанные соломкой грибы, посолить, поперчить, поставить сковороду в горячую духовку и запечь. При подаче жульен сбрызнуть соком лимона и посыпать мелко нарезанной зеленью.

***Состав**: сушеные белые грибы — 300 г, сливочное масло — 150 г, репчатый лук — 200 г, мука — 70 г, молоко, сметана — 300 г, соль, перец, сок лимона, зелень.*

Шампиньоны со сливками

Промытые и очищенные грибы ошпарить кипятком, нарезать ломтиками, заправить солью, перцем, поместить в кастрюлю и залить молочным соусом и сливками. Добавив сливочное масло, тушить грибы до готовности.

При подаче на стол заправить лимонным соком.

***Состав**: шампиньоны — 500 г, сливки — 100 г, сливочное масло — 10 г, сок лимона — 15 г, вода — 500 г, молочный соус — 100 г.*

Грибы, тушенные с яблоками

Крупные шляпки грибов разрезать на 2–4 части, мелкие оставить целыми, ножки нарезать тонкими кружочками и потушить с маслом, немного не доводя до готовности. Добавить нарезанные кусочками яблоки и тушить еще несколько минут. Муку смешать с холодной водой, добавить к грибам и варить, пока она не загустеет. Грибы посолить по вкусу, залить сметаной, довести до кипения и заправить зеленью.

***Состав**: свежие лисички, сыроежки или рыжики — 500 г, сливочное масло — 2–3 ст. ложки, кислые яблоки — 2–3 шт., мука — 1 ст. ложка, отвар — 0,5 стакана, сметана — 0,5 стакана, соль укроп или зелень петрушки.*

Соленые грибы, запеченные с картофелем

Соленые грибы промыть, нашинковать, смешать с жареным луком. Картофель отварить, нарезать ломтиками, уложить на смазанную жиром сковородку, сверху положить грибы с луком и закрыть слоем картофеля. Перемешать сметану с мукой, развести водой и залить грибы с картофелем, полить растительным маслом и запечь в горячей духовке.

Состав: *соленые грибы — 300 г, растительное масло — 1–2 ст. ложки, картофель — 400 г, мука — 1 ст. ложка, лук — 1 шт., сметана — 1 ст. ложка, соль.*

Белые грибы с луковой подливкой

Шляпки молодых грибов очистить, вымыть, подсушить, положить на сковороду, посолить и жарить в течение 15 минут в сильно разогретом масле, часто перемешивая, затем поставить в нежаркую духовку. Разогреть на сковороде или в сотейнике масло, положить туда мелко нарезанный репчатый лук, посолить и тушить до мягкости, затем влить сметану и прокипятить. Полученной подливкой залить грибы.

Состав: *свежие боровики — 4–5 шт., лук — 1 шт., масло — 1–2 ст. ложки, сметана — 2 ст. ложки, соль.*

Рыжики со сметаной

Грибы очистить от земли, тщательно промыть, откинуть на решето, дать стечь воде, положить на сковороду с растительным маслом и обжарить. Луковицу мелко нарезать, потушить в масле. Грибы положить в тушеный лук, добавить сметану, продолжать тушить все вместе 40–50 минут.

Подавая на стол, посыпать грибы перцем и укропом.

Состав: *грибы — 500 г, растительное масло — 3 ст. ложки, лук — 1 шт., сметана — 120 г, соль, перец по вкусу, зелень укропа.*

Сыроежки, жаренные в сметане

Шляпки сыроежек хорошо промыть, ошпарить кипятком, откинуть на решето, нарезать и обжарить на сковороде в сильно разогретом жире. Заправить сметаной, прокипятить, посыпать зеленым луком, зеленью укропа или петрушки.

Состав: *сыроежки — 300–400 г, масло — 1 ст. ложка, сметана — 1 ст. ложка, лук — 1 шт., зелень петрушки, укропа и*

лука, соль.

Грибы, тушенные в сливках

Свежие грибы (белые, подберезовики, подосиновики) очистить, промыть, ошпарить, нарезать ломтиками, посолить и слегка обжарить, затем положить в кастрюлю или глиняную миску и залить кипяченными сливками. Зелень петрушки и укропа связать в пучок, вложив в середину пучка корицу, гвоздику, перец, лавровый лист, и положить в кастрюлю с грибами. Грибы посолить, накрыть крышкой и поставить в умеренно нагретую духовку для тушения на час. Когда грибы будут готовы, связанную зелень вынуть, а грибы подать в той же посуде, в которой они тушились.

Состав: *грибы — 500 г, сливки — 1 стакан, масло для обжаривания — 1 ст. ложка, зелень, корица, гвоздика — 2–3 шт., перец — 3–4 горошка, лавровый лист, соль.*

Картофель, отваренный со сливками

Очищенный картофель разрезать на четвертушки, сварить со специями в подсоленной воде почти до готовности, воду слить, залить картофель сливками, добавить масло и еще немного поварить.

Состав: *картофель — 1 кг, соль, перец, мускатный цвет, сливки — 120 г, масло — 80 г.*

Пюре из картофеля и тыквы

500 г, очищенной тыквы мелко нарезать или натереть на овощной терке и тушить в собственном соку, затем измельчить в миксере или протереть через сито. Из 1 кг отварного картофеля приготовить однородную массу, добавить ее к тыкве, полить разогретыми сливками (1 стакан), посыпать солью, мускатным орехом, проварить и взбить.

Спаржа отварная

Порезать кусочками нежную, хрупкую спаржу, отварить в подсоленном кипятке, процедить. Остудить стакан отвара, другой

стакан отвара вскипятить. Влить тонкой струйкой, постоянно помешивая, стакан холодного отвара, разболтанного с 3 чайными ложками муки. Когда закипит и загустеет, прибавить полстакана сливок, столовую ложку масла, чайную ложку сахара, соль. Прогреть, не доводя до кипения. Всыпать спаржу, влить сок лимона, перемешать, прогреть, не доводя до кипения.

Состав: *очищенная спаржа — 1,5 кг, мука — 3 ч. ложки, сахарный песок — 1 ч. ложка, лимон — 0,5 шт., сливки — 0,5 стакана, масло.*

Артишоки со сливочным соусом

Удалить с артишоков первые сухие листья, обрезать острые кончики остальных, разложить на глубокой сковороде, залить 3 стаканами подсоленного кипятка, сварить. Отвар слить, процедить, а 1,5 стакана его вскипятить, влить в него тонкой струйкой, постоянно помешивая, 0,5 стакана холодного отвара, разболтанного с 4,5 чайными ложками муки. Когда соус закипит и загустеет, прибавить столовую ложку масла, стакан сливок, соль и прогреть, не доводя до кипения.

Подать отдельно к артишокам.

Состав: *мука — 4,5 ч. ложки, масло, сливки — 1 стакан, артишоки — 500 г, соль.*

Грибы запеченные

Подготовленные грибы нарезать ломтиками, посолить и обжарить на масле. Перед окончанием жарения добавить муку перемешать, положить сметану, прокипятить, посыпать тертым сыром и запечь. При подаче на стол посыпать грибы зеленью петрушки или укропа. Можно также запечь в сметане и консервированные грибы. Для этого следует слить рассол, а грибы промыть, прокипятить 5 минут, нарезать и поджарить. В остальном поступать так же, как и со свежими грибами. Запеченные грибы подают горячими.

Состав: *свежие грибы — 500 г, сметана — 100 г, сыр — 25 г, мука — 1 ч. ложка, сливочное масло — 2 ст. ложки, соль, зелень.*

Грибы с чесноком, запеченные в сыре

Нарезать свежие грибы тонкими ломтиками, положить в

разогретое топленое масло вместе с толченым чесноком, солью, черным молотым перцем и тушить 1 час на слабом огне. Выложить грибы на сковороду или противень, залить сметаной, посыпать тертым сыром и 30 минут запекать в духовке.

***Состав**: грибы — 500 г, масло — 0,5 стакана, сметана — 0,5 стакана, чеснок — 3–4 дольки, сыр — 50 г, перец, соль.*

Грибы, запеченные в молочном соусе

Нарезать грибы кубиками, обжарить. Обжарить муку на масле до золотистого цвета и заварить молоком, посолить и кипятить до загустения (3–5 минут). Залить этим соусом грибы, сбрызнуть подогретым маслом и запечь в духовке. Перед подачей на стол полить растопленным сливочным маслом.

***Состав**: свежие грибы — 500 г, масло — 3 ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, молоко — 1 стакан тертый сыр — 2 ст. ложки, соль.*

Грибы, запеченные с капустой

Грибы потушить в собственном соку и положить на дно смазанной жиром посуды для запекания. Сверху положить тушеную капусту и нарезанные соленые огурцы. Обжарить на жире лук с мукой, развести молоком и варить 5 — 10 минут, до получения густого соуса. Залить им продукты, посыпать сверху тертым сыром и поставить в духовку до подрумянивания.

***Состав**: свежие грибы — 1 кг, тушеная капуста — 1 кг, соленые огурцы — 1–2 шт., жир — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, молоко — 1 стакан, лук — 1 шт., тертый сыр — 2–3 ст. ложки, соль.*

Грибы с цветной капустой

Свежие грибы очистить, промыть и поджарить. Кочан цветной капусты разделить на головки, отварить их до полуготовности в подсоленной воде, обвалять в панировочных сухарях и поджарить на сливочном масле. Капусту и грибы разложить на глубокой сковороде, чередуя друг с другом, затем посыпать сверху тертым сыром и запечь в духовке. Подавать на стол, полив растопленным сливочным маслом.

***Состав**: свежие грибы — 500 г, цветная капуста — 1 кг, сливочное масло — 4–5 ст. ложек, панировочные сухари — 2–3 ст.*

ложки, тертый сыр — 2–3 ст. ложки, соль.

Грибы с рисом и сыром

Грибы нарезать ломтиками, потушить на масле вместе с луком и петрушкой, добавить рис, бульон или кипяток, соль и специи, тушить до готовности. Сыр натереть, половину его смешать с тушеным рисом. Помидоры нарезать ломтиками, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон до образования золотистой корочки. Тушеный рис с грибами положить на блюдо, посыпать оставшимся тертым сыром и украсить жареными помидорами.

***Состав**: свежие грибы — 300 г или консервированные грибы — 150 г, рис — 1 стакан бульон — 2 стакана, сыр — 100 г, сливочное масло — 2 ст. ложки, лук — 1 шт., помидоры — 56 шт., корень петрушки — 1 шт., панировочные сухари — 2 ст. ложки, имбирь, соль, перец.*

Солянка грибная из свежей капусты

Свежие грибы отварить в подсоленной воде, вынуть из бульона, нарезать ломтиками, слегка обжарить в масле. Свежую капусту нашинковать соломкой, положить в кастрюлю, влить немного грибного бульона, добавить уксус, жир, томат-пасту и тушить, периодически помешивая. Лук, корень петрушки и морковь нарезать соломкой и обжарить в масле, затем положить в капусту, добавить огурцы, очищенные от зерен и нарезанные соломкой, соль, специи, и еще немного потушить.

На смазанную маслом сковороду положить слой тушеной капусты, затем слой грибов. Закрыть его еще одним слоем тушеной капусты, посыпать сухарями, смешанными с тертым сыром, и запечь в духовке. При подаче на стол полить маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

***Состав**: грибы — 500 г, капуста — 1 кг, морковь — 1–2 шт., корень петрушки — 1 шт., лук — 3 шт., соленые огурцы — 3 шт., томат-паста — 3 ст. ложки, жир — 3 ст. ложки, сахар — 2 ч. ложки, 3 %-й уксус — 3 ч. ложки, сливочное масло — 2 ст. ложки, сухари — 1–2 ст. ложки, тертый сыр — 1–2 ст. ложки, лимон — 1 ломтик, маслины — 1–2 шт., соль, перец, зелень.*

Сморчки в сметане

Сморчки или сморчковые шапочки очистить от земли, промыть в холодной воде и отваривать 15–20 минут. Воду слить, грибы хорошо промыть в холодной воде, нарезать ломтиками, положить на сковороду, посолить и обжарить на масле. Затем посыпать мукой, снова обжарить, добавить сметану, прокипятить. Сверху посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

***Состав**: свежие сморчки — 500 г, сметана — 1 стакан, сыр — 25 г, мука — 1 ч. ложка масло — 2 ст. ложки, соль.*

Солянка овощная

Листья свежей капусты нарезать квадратиками, заложить в кастрюлю, добавить топленое масло и потушить. Морковь нарезать ломтиками, лук мелкими кубиками и обжарить их с маслом, мукой и томатом. Обжаренные овощи соединить с капустой,

добавить сахар и довести до готовности. В готовую капусту с овощами добавить соленые грибы, нарезанные ломтиками, соленые огурцы (очищенные от кожи и семян), также нарезанные ломтиками, соль, перец, лавровый лист. Полученную массу осторожно перемешать, прогреть и выложить на порционные сковороды, смазанные жиром. Сверху солянку посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу. При подаче украсить зеленью, лимоном, маслинами и маринованными фруктами.

***Состав**: свежая капуста — 250 г, масло — 25 г, лук — 40 г, морковь — 15 г соленые огурцы — 70 г, соленые грибы — 25 г, сыр — 5 г, маслины — 20 г, фрукты — 20 г, лимон — 10 г, томат — 20 г, 3 %-й уксус — 5 г, мука — 4 г, соль, перец, сахар по вкусу, лавровый лист, зелень.*

Брюссельская капуста по-итальянски

Очищенную, промытую брюссельскую капусту отварить в слегка подсоленной воде, подсушить на салфетке и порубить ножом. Репчатый лук мелко нарезать и подрумянить на масле на сковороде.

Добавить капусту, посолить и залить отдельно приготовленным соусом «Бешамель».

Для этого из маргарина и муки приготовить светлую пассеровку и добавить молоко и сливки. Дать соусу постоять,

чтобы загустел. Заправить перцем, мускатным орехом и соком лимона. Тушить капусту с соусом, а затем посыпать тертым сыром.

***Состав**: брюссельская капуста — 500 г, сыр — 75 г.*

***Для соуса**: маргарин — 80 г, мука — 40 г, молоко — 250 г, сливки — 30 г, лук — 100 г, соль, перец, мускатный орех, сок лимона.*

Цветная капуста жареная

Отварную цветную капусту положить в огнеупорную стеклянную форму, посыпать тертым сыром и отварной тертой морковью, полить растительным маслом или сверху положить кусочки сливочного масла, посыпать сухарями и запечь в духовке.

Картофель в сметане

Очищенный картофель нарезать кружочками или соломкой, поместить в смазанную жиром огнеупорную стеклянную емкость, посыпать солью, полить сметаной, закрыть крышкой и тушить до готовности. Посыпать картофель тертым сыром, сухарями, подсушить в духовке до образования румяной корочки.

Картофель с сыром

Очищенный и нарезанный кружочками картофель слегка обжарить в масле. Посолить. Полуобжаренный картофель выложить в порционную сковороду, смазанную маслом, и посыпать тертым сыром, а затем поставить запекаться в духовой шкаф. При подаче опрокинуть сковороду на блюдо, чтобы картофель сохранил форму посуды, в которой он запекался.

***Состав**: картофель — 600 г, сыр — 75 г, сливочное масло — 75 г, соль.*

Помидоры, фаршированные грибами

Отобрать мелкие крепкие красные помидоры. Срезать верхнюю шляпку и столовой ложкой аккуратно удалить семена и часть мякоти.

Помидоры заполнить фаршем, посыпать тертым сыром,

сбрызнуть растительным маслом и запечь до готовности в жарочном шкафу. Сметану подать отдельно и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Приготовление фарша. Репчатый лук и грибы мелко нашинковать, поместить на сковороду и немного обжарить. Добавить томат, рубленый чеснок, зелень и уже обжаривать до готовности. Заправить солью, перцем и молотыми сухарями.

***Состав**: помидоры — 300 г, свежие грибы — 250 г, репчатый лук — 50 г, томат — 20 г, зелень, чеснок, панировочные сухари — 30 г, растительное масло — 30 г, сметана — 60 г, сыр — 10 г, соль, перец.*

Пюре из каштанов

Очистить каштаны, обдать их кипятком, удалить кожицу. Всыпать в кастрюлю, залить молоком и разварить. Если каштаны пристают ко дну кастрюли, нужно подлить немного кипятка. Протереть, прибавить соль, масло, прогреть, не доводя до кипения.

Подать любые гренки с сыром.

***Состав**: очищенные каштаны — 800 г, молоко, масло — 2 ст. ложки, соль.*

Спаржа с сыром

Побеги спаржи очистить, положить в кипяток, в который добавлены соль и сахарный песок, и варить до мягкости, воду процедить, спаржу поместить в форму, смазанную жиром и посыпанную сухарями, посыпать тертым сыром, сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и быстро запечь в духовке.

***Состав**: побеги спаржи — 600 г, сыр — 150 г, масло — 3 ст. ложки, тертые сухари, соль, сахарный песок.*

Зеленый горошек по-итальянски

Консервированный или сваренный горошек спассеровать на масле, добавить отваренный рис, помидоры, нарезанные мелкими кубиками, и перемешать. Прямо перед подачей к столу посыпать тертым сыром. Блюдо подать горячим.

***Состав**: зеленый горошек — 600 г, масло — 50 г, рис — 75 г, помидоры — 50 г, сыр — 50 г.*

Артишоки по-неапольски

Снять с крупных артишоков верхние листья и отварить (15–20 минут). Репчатый лук мелко нарезать и слегка обжарить, добавить мелко нарезанные свежие грибы и продолжить обжаривание. Добавить крошки тертого белого хлеба, тертый сыр, мелко нарезанную зелень петрушки и перемешать. Готовые артишоки просушить и наполнить приготовленным фаршем, затем уложить в приготовленную кастрюлю фаршем вверх, добавить оставшееся оливковое масло, закрыть плотно крышкой и поставить в средненагретый жарочный шкаф примерно на 2 часа.

***Состав**: артишоки — 10 шт., свежие грибы — 100 г, лук — 50 г, масло — 100 г, белый хлеб -50 г, сыр — 50 г, зелень петрушки, грибы.*

Плов по-итальянски

Перебрать и тщательно промыть рис, высыпать его в кастрюлю, залить небольшим количеством бульона. Варить, помешивая веселкой и постепенно вливая бульон. В сваренный рис добавить соль и немного шафрана. Далее положить сливочное масло и тертый сыр. Все тщательно перемешать и подать к столу.

***Состав**: рис — 250 г, бульон — 500 г, сливочное масло — 150 г, сыр — 150 г, соль, шафран.*

Кабачки под соусом из чеснока

Кабачки вымыть, очистить, нарезать длинными ломтиками толщиной около 5 мм. Ломтики посолить, обвалять в муке и поджарить в кипящем растительном масле.

Взбить простоквашу, добавить в нее головку толченого чеснока, мелко нарезанный укроп, толченые грецкие орехи и перемешать. Можно подлить оставшееся от жарения кабачков растительное масло, предварительно процедив его.

При подаче на стол разложенные в тарелке кабачки залить этим соусом.

***Состав**: кабачки — 5–6 шт., простокваша — 2 стакана, толченые орехи — 1 стакан, чеснок, масло — 5 ст. ложек, укроп, соль.*

Кабачки по-провансальски

Обработанные и очищенные кабачки нарезать кубиками, посолить, запанировать в муке и обжарить в смеси жира — сливочного и оливкового масла. Добавить немного мелко нарезанного чеснока и предварительно сваренных свежих помидоров, нарезанных мелкими кубиками.

Подать горячими с мелко нарезанной зеленью петрушки.

Состав: *кабачки — 500 г, масло — 30 г, оливковое или растительное масло — 30 г, мука — 25 г, помидоры — 50 г, чеснок, соль, зелень петрушки.*

Лук-порей с маслом

Лук очистить, отрезав корень и зеленую часть листьев. Стебли нарезать кусочками длиной 4 см, поместить в кастрюлю, влить немного воды, добавить соль и тушить под крышкой, не допуская разваривания. Вынуть лук шумовкой в посуду, полить растопленным сливочным маслом.

Состав: *лук-порей — 600 г, вода, соль, масло.*

Горошек по-французски

Лук-порей очистить, нарезать, и спассеровать в половине сливочного масла, добавить немного воды и горошек, потушить 10 минут, затем всыпать муку и осторожно перемешать. В конце тушения добавить соль, сахар и все прокипятить на слабом огне. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и добавить масло. Подать горячим в той же посуде.

Состав: *зеленый горошек — 300 г, лук — 8 шт., масло — 120 г, мука — 8 г, соль сахар, зелень петрушки…*

Овощи жареные, с яблоками

Нарезать овощи кубиками. Хорошо разогреть масло в сковороде, положить в него лук и обжарить в течение 5 минут. Добавить помидоры, сладкий перец. Когда помидоры станут мягкими, ввести яблоки, соль, сахар и обжарить еще 10 минут. Нарезать хлеб ломтиками и вырезать из мякиша треугольники. Намазать их сливочным маслом, поставить в горячую духовку и обжарить до появления хрустящей корочки. Сложить овощи на

блюдо, вокруг уложить тосты, сверху посыпать кориандром и подать к столу.

***Состав**: яблоки печеные (крупные) — 6 шт., лук репчатый — 3 шт., помидоры — 3 шт., сладкий перец — 1 шт., сахарный песок — 1 ст. ложка, растительное масло — 3 ст. ложки, кориандр — 1 ст. ложка.*

Запеканка овощная

Свежую капусту, морковь, брюкву и репу нашинковать мелкой соломкой, подлить к ним немного подсоленной воды и припустить до готовности. Откинуть на сито.

Отдельно приготовить соус. Подсушенную муку при непрерывном помешивании развести горячим молоком так, чтобы не было комка, и проварить в течение 10 минут.

Припущенные овощи положить на смазанную маслом сковороду, добавить промытый чернослив без косточек и изюм, посыпать запеканку сахаром и поставить в духовку для запекания. При подаче запеканку полить соусом или подать его отдельно.

***Состав**: капуста — 500 г, брюква и репа — 300 г, морковь — 700 г, сливочное масло — 150 г, изюм — 150 г, чернослив — 150 г, сахарный песок — 3 ст. ложки, соль.*

***Для соуса**: молоко — 1 л, мука — 0,75 стакана.*

Картофель по-нормандски

Очищенный картофель и белую часть стебля лука-порея нарезать соломкой, посолить, перемешать, обжарить на масле. Выложить на противень, залить молоком и запечь в жарочном шкафу.

Подать горячим с зеленью петрушки.

***Состав**: картофель — 600 г, лук-порей — 150 г, масло — 80 г, молоко — 200 г, соль, зелень петрушки.*

Картофель а-ля метр д'отель

Молодой картофель хорошо промыть и неочищенным отварить в соленой воде, бульоне или молоке, облить растопленным сливочным маслом, посыпать рубленой зеленью и украсить протертым через решето маслом. Для этого сливочное масло растереть добела, прибавить рубленую зелень петрушки

или укропа, немного лимонного сока и все хорошо растереть в каменной ступке; затем протереть через решето и полученные зеленые червячки добавить к гарниру.

Если готовят это блюдо из старого картофеля, то выбирают по возможности самый мелкий и, очистив его, поступают, как сказано выше.

***Состав**: молодой картофель — 400 г, сливочное масло — 200 г, рубленая зелень петрушки или укропа — 2 ложки.*

Пюре по-саксонски

Картофель и репу промыть, очистить и отварить в одной посуде в подсоленной воде. Репчатый лук очистить, нарезать дольками и прогревать в воде до тех пор, пока она не закипит. Затем ее слить и залить лук теплой подсоленной водой. Отваренные овощи откинуть на дуршлаг, смешать с вареным луком, предварительно слегка отжатым, и протереть, чтобы получилось пюре.

Добавить сливочное масло, развести при необходимости молоком и подать на стол горячим в качестве гарнира.

***Состав**: очищенный картофель — 300 г, очищенная репа — 300 г, репчатый лук — 100 г, сливочное масло — 100 г, молоко — 100 г, соль.*

Морковь, тушенная с горошком

Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками, обжарить в кастрюле с разогретым маслом, добавить горячую воду, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности. Добавить горошек, залить молочным соусом.

Для соуса муку запассеровать в растопленном масле, добавить молоко, прогреть на слабом огне, помешивая, чтобы не образовались комочки.

Блюдо можно приготовить и со свежим зеленым горошком, в этом случае его добавляют раньше, чем размягчается морковь, и тушат вместе. Готовые овощи заливают соусом. Состав: морковь — 400 г, зеленый горошек — 1 банка.

***Для соуса**: масло — 100 г, молоко — 1 стакан мука — 1 ст. ложка.*

Пюре из зеленого горошка

В кастрюле разогреть масло, спассеровать муку, влить молоко или сливки, сварить густой соус. Из банки с горошком слить жидкость, измельчить горошек в миксере или пропустить через мясорубку. Добавить в соус пюре из горошка, соль и сахарный песок по вкусу, прогреть.

***Состав**: консервированный зеленый горошек — 1 банка, масло — 2 ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, молоко или сливки, соль, сахарный песок.*

Каша пшенная с грибами и кореньями

Пшено тщательно промыть. Грибы отварить до готовности в подсоленной воде, добавив очищенные целые коренья. Обжарить в масле до золотистого цвета мелко нарезанный лук. Готовые грибы и овощи пропустить через мясорубку. Положить в грибной отвар овощи, грибы, лук и довести его до кипения. Всыпать подготовленное пшено и варить кашу до готовности. Подать кашу горячей, полив растопленным сливочным маслом.

***Состав**: пшено — 2 стакана, свежие или сушеные грибы — 50 г, небольшая морковь — 1 шт., петрушка или сельдерей — 1 небольшой корень, лук — 5 шт., грибной отвар — 1,5 л, сливочное масло — 1 ст. ложка.*

Кашица ячневая с салом и молоком

Ячневую крупу промыть, залить водой, добавить жир и варить на слабом огне до полуготовности. Затем влить горячее молоко, посолить и тушить кашу до полной готовности крупы. Кашу подать горячей с чаем, приготовленным из яблочной кожуры или листьев смородины.

***Состав**: жир — 150–200 г, вода — 0,5 л, ячневая крупа — 1 стакан, молоко — 0,5 л, соль.*

Каша кукурузная с изюмом

Кукурузную крупу промыть в нескольких водах, пересыпать в кастрюлю, залить смесью воды и молока и довести до кипения. Кашу посолить, добавить сахар, изюм и сливочное масло. Накрыть кастрюлю крышкой и варить кашу на слабом огне до полной готовности.

***Состав**: кукурузная крупа — 1 стакан, вода — 1–1,5 стакана,*

молоко — 1 стакан, сливочное масло — 1 ст. ложка, изюм — 0,5 стакана, соль, сахар.

Запеканка пшенная, рисовая, ячневая или овсяная

В кипящее молоко всыпать крупу и варить на медленном огне до загустения. После этого посолить, заправить сахаром и хорошо размешать. Затем выложить на сковороду и запечь.

Готовую запеканку отделить тонким ножом от краев сковороды, выложить на блюдо и разрезать на нужное количество порций. Перед подачей запеканку полить маслом. При желании масло можно заменить горячим ягодным киселем и посыпать запеканку сахаром.

Состав: *крупа — 1 стакан молоко — 500 г, сахарный песок — 30 г, масло — 30 г, соль.*

Пудинг из ржаного хлеба с яблоками

Черствый хлеб и яблоки (без кожицы и сердцевины) нарезать мелкими кубиками и пересыпать сахарным песком. Яблоки уложить рядами в смазанную маргарином и посыпанную сухарями формочку, на них — хлеб. Так наполнить форму доверху.

Сбрызнуть маргарином и запечь в духовке. Подать пудинг со сметаной.

Состав: *ржаной хлеб — 50 г, яблоки — 50 г, маргарин — 2 ст. ложки, сахар — 2 ч. ложки, молотые сухари — 1 ч. ложка, маргарин — 1 ч. ложка, сметана — 2 ч. ложки.*

Морковь и изюм со взбитыми сливками

Охлажденные сливки взбить, добавить сахар, тертую на мелкой терке морковь, изюм и лимонный сок. Приготовленную массу выложить в вазочки, украсить изюмом и подать на стол с печеньем.

Состав: *сливки — 1 стакан, сахарная пудра — 1 ст. ложка, тертая морковь — 250 г, изюм — 1 горсть, лимонный сок.*

Тыква, тушенная с яблоками

Тыкву помыть и очистить, нарезать кубиками в 1 см. Добавить очищенные и мелко нарезанные яблоки, сахар, сливочное масло и тушить до готовности. Перед подачей на стол можно посыпать корицей и орехами.

Состав: *тыква — 1 кг, яблоки — 600 г, сливочное масло — 1 ст. ложка, сахар — 1 ст. ложка, вода — 0,3 стакана.*

Чернослив со сливками

Промытый чернослив залить стаканом кипятка, добавить сахар, закрыть крышкой и настаивать один час. Из чернослива удалить косточки, разложить его в вазочки или креманки, добавить отвар, а сверху положить взбитые с сахарной пудрой сливки или сметану. Можно посыпать поджаренными и измельченными ядрами орехов.

Состав: *чернослив — 1 стакан, сахар — 1 ст. ложка, вода — 1 стакан, сливки или сметана -1 стакан, сахарная пудра — 3 ст. ложки, орехи.*

Репа тушеная, с яблоками и изюмом

Репу очистить, мелко нарезать и потушить в сливочном масле до полуготовности. Добавить нарезанные ломтиками свежие яблоки, изюм, сахар по вкусу и довести до готовности.

Состав: *репа — 150 г, сливочное масло — 20 г, яблоки — 4 шт., изюм — 2 ст. ложки.*

Чернослив, фаршированный творогом

Из чернослива вынуть косточки и нафаршировать творогом, протертым с сахарным песком. Выложить горкой на небольшую сковороду и запечь в духовке. Подать фаршированный чернослив горячим.

Состав: *чернослив — 150 г, творог — 60 г, сахар — 1,5 ст. ложки, толченые ядра орехов — 30 г.*

Парижский десерт

Сыр зачистить и нарезать тонкими ломтиками. Яблоки очистить от кожи и семян и также нарезать ломтиками. Сыр и

яблоки соединить с миндалем, добавить майонез с лимонным соком и перемешать. При желании можно посолить.

При подаче к десерту подать поджаренные ломтики хлеба.

***Состав**: сыр — 150 г, яблоки — 200 г, миндаль, майонез — 60 г, лимонный сок, соль, хлеб.*

Пресное слоеное тесто (классическое)

Изделия из слоеного теста снаружи имеют золотистую хрустящую корочку, а внутри слоистую структуру, легко расслаивающуюся на отдельные мягкие тонкие листы, за что его также называют «листовым». Это тесто совсем не содержит сахара, поэтому его чаще называют «слоеное пресное».

Упрощенное приготовление слоеного теста известно с давних времен. Тесто растягивали на тонкие пласты, смазывали их жиром и накладывали один на другой перед посадкой в печь. Современный процесс приготовления этого теста включает три стадии: замес теста, подготовку масла и обработку теста с маслом.

В небольшом количестве воды растворяют соль, лимонную кислоту, всыпают пшеничную муку, добавляют остальную воду и замешивают тесто. Месят его 15–20 минут и оставляют для набухания клейковины примерно на полчаса. В это время обсушивают масло, смешивают его с мукой (75 г, на 500 г, масла) и хорошо разминают (но не растирают), масло должно быть пластичным и податливым. Его формуют пластом толщиной около 2 см и охлаждают до 13–14 °С.

Приготовленное тесто формуют в виде шара и делают ножом крестообразный надрез. После этого тесто раскатывают на столе, посыпают мукой, так, чтобы получился крестообразный пласт с четырьмя овальными концами. На его середину кладут подготовленное масло и закрывают масло концами теста, тщательно сметая с них муку (мука не должна попасть между слоями теста). Края получившегося конверта из теста защипывают. Его посыпают мукой и раскатывают в прямоугольный пласт толщиной около 1 см, тщательно сметают с него муку и складывают вдвое так, чтобы концы теста сошлись на середине. После этого пласт сворачивают еще раз вдвое и охлаждают при 3–5 °С около получаса. Охлажденное тесто вновь раскатывают, сворачивают и охлаждают (4 раза).

***Состав**: мука пшеничная высшего сорта — 1 кг, соль — 10 г, кислота лимонная, вода — 325 г, масло сливочное — 465 г.*

Жидкое пресное тесто

Его готовят для блинчиков. Хорошо размешивают соль, сахар, добавляют половину положенного по норме горячего молока, всыпают муку, перемешивают и вливают остальное молоко. Все это еще раз хорошо перемешивают и выпекают из жидкого теста блинчики.

***Состав**: мука пшеничная — 1 кг, сахар — 60 кг, соль — 20 г, молоко — 2,5 л.*

Дрожжевое тесто

Дрожжевое, или как его иначе называют кислое, тесто используют для выпечки разнообразных изделий: пирожков, пирогов, булочек, ватрушек, пончиков, кулебяк, куличей ит. п.

Замешивают дрожжевое тесто на воде или молоке. Количество жидкости может колебаться в зависимости от того, для каких изделий предназначается тесто. Разрыхлителем служат дрожжи.

Кроме жидкости в тесто добавляют масло, сахарный песок (то есть сдобу) и другие продукты, улучшающие вкус и питательность изделий.

Для получения вкусных и хорошо пропеченных изделий из дрожжевого теста нужно правильно пользоваться дрожжами и умело сочетать тесто с начинкой. Например, начинки из грибов не подходят к сладкому тесту и тесту, ароматизированному шафраном, лимоном, кардамоном, а для сладких начинок не следует готовить соленое тесто.

Дрожжевое тесто можно приготовить двумя способами: безопарным и опарным. Мягкое тесто с небольшим количеством сдобы рекомендуется делать опарным способом, при котором улучшается разрыхленность теста и, следовательно, повышается объем и пористость изделий.

Приготовление дрожжевого теста безопарным способом. В воде, подогретой до 2830 °С, растворить дрожжи, добавить в нее соль, сахарный песок и растопленное сливочное масло, затем постепенно всыпать муку и тщательно вымесить веселкой или вручную до тех пор, пока тесто не станет гладким и не будет легко отделяться от стенок посуды.

Посуду с тестом накрыть чистым полотенцем и поставить в теплое место для брожения. Подошедшее тесто обмять в течение 1–2 минут. Эту операцию повторяют один-два раза, после каждого подъема теста (через каждые 30–40 минут).

Приготовление дрожжевого теста опарным способом. В воде, подогретой до 28–30 °С, растворить дрожжи, затем всыпать в нее половину количества муки и хорошо перемешать до получения однородной массы. Поверхность опары посыпать мукой, посуду накрыть чистым полотенцем и поставить в теплое место. Когда опара подойдет и начнет опадать, всыпать вторую половину муки, добавить соль, сахарный песок, растопленное сливочное масло и хорошо вымесить, пока тесто не станет гладким и не будет легко отделяться от стенок посуды. После этого тесто снова поставить в теплое место для брожения. Подошедшее тесто обминают два-три раза.

***Состав**: молоко или смесь молока с водой — 0,5 л, дрожжи — 25–30 г, сахар — 1 ст. ложка, соль — 1 ч. ложка, маргарин или жир — 50 г, обойная мука или пшеничная мука высшего или I сорта — 900 г.*

Дрожжевое слоеное тесто

Его готовят из обычного дрожжевого теста, приготовленного опарным или безопарным способом. Для этого готовое тесто охлаждают до 20–22°, раскатывают в прямоугольный пласт толщиной около 2–2,5 см. Поверхность пласта покрывают на две трети размягченным маслом. Не покрытую маслом часть пласта теста поднимают и покрывают им масло примерно на половину. Выступающую часть пласта, покрытого маслом, заворачивают и покрывают ею уже сложенную вдвое часть теста. Таким образом, получится три слоя теста и два слоя масла. Края теста защипывают. Получившийся пласт теста сворачивают вдвое так, чтобы его края сошлись в середине, и раскатывают. Эту операцию повторяют еще 1–2 раза. Подготовленное тесто кладут на посыпанные мукой листы, покрывают тканью и оставляют на холоде.

Слоеное тесто

Ни одно тесто не требует столько внимания и такой точности при изготовлении, как пресное слоеное тесто. При отклонении от рекомендуемых указаний изделия получаются малослоистыми, грубыми и с плохим подъемом.

Разрыхление этого вида теста достигается благодаря раскатыванию его на очень тонкие слои, отделяемые друг от друга прослойками жира. Чем жирнее тесто, тем оно нежнее и

вкуснее. Чтобы можно было получить очень тонкие слои, надо готовить слоеное тесто из муки с содержанием клейковины не менее 40 %. При замесе в тесто добавляют соль и органические кислоты: лимонную или уксусную, которые способствуют набуханию белков и улучшают эластичность клейковины. Если в тесте мало соли или кислоты, то готовые изделия получаются расплывчатыми, с нерельефным рисунком. При избытке соли и кислоты вкус изделий ухудшается, кроме того, они деформируются (сжимаются).

От температуры теста во многом зависит качество слоеных изделий (эластичность теста, подъем изделий и т. п.). Необходимо помнить, что при температуре 14–17 °С масло наиболее пластично. При более низкой температуре масло затвердевает, при раскате крошится и разрушает слои теста, а при выпечке вытекает из изделий. Если температура более высокая, то масло расплавляется, проникает в слои теста, вследствие чего ухудшается его эластичность. Поэтому слоеное тесто нужно готовить в помещении с температурой около 17 °С, либо периодически его охлаждать.

Время выстойки («отдыха») теста также имеет большое значение. Если тесто предварительно недостаточно хорошо выстоялось, то при раскатывании оно разорвется на мелкие кусочки. Изделие из такого теста получится с большим «подъемом», без слоев. Чем тоньше будут слои, тем больше времени нужно дать тесту выстояться; чем менее эластична клейковина, тем больше времени требуется для выстаивания теста.

Чтобы уложенные на противень пласты при выпечке не деформировались, противень надо обрызгать по краям водой. Во избежание вздутий пласт теста перед выпечкой следует наколоть кончиком ножа.

Слоеное тесто выпекают в течение 25–30 минут при 230–250 °С. При выпечке не следует допускать сотрясения, иначе тесто оседает и изделия получатся с закалом.

Приготовление слоеного теста. Соль и кислоту растворить в воде (берут три четверти общего количества воды, полагающейся по норме), добавить муку и замесить тесто, постепенно вливая оставшуюся воду; тесто должно быть однородным.

Замешанное тесто оставить на столе на 30 минут для набухания клейковины, за это время сделать одну его обминку.

Маргарин перед закаткой в тесто размягчить до исчезновения комков, а затем смешать с мукой (8 — 10 % от нормы) и формовать в прямоугольные пласты.

Выстоявшее тесто раскатать в виде небольшого

прямоугольника так, чтобы края были немного толще, чем середина. На середину теста положить кусок маргарина и завернуть раскатанный пласт в виде конверта. Приготовленный кусок теста с маргарином раскатать на столе, посыпанном мукой. Раскатывать тесто следует толстой скалкой во все стороны до толщины 1–1,5 см, причем края его должны быть толще, чем середина. С пласта смести муку и завернуть края теста так, чтобы они соединились в центре, затем сложить пополам, образуя четыре слоя теста. Раскатанное тесто поставить в прохладное место (холодильник) на 15–20 минут, накрыв влажной салфеткой, чтобы поверхность теста не покрылась корочкой. Охлажденное тесто вновь раскатать, сложить вчетверо и опять охлаждать не менее 30 минут, затем раскатать в последний раз и сложить втрое. Через 3540 минут можно приступать к разделке.

***Состав**: сливочное масло — 280 г, уксус — 1 ч. ложка, мука — 300 г, соль — 50 г.*

Пирог-баница с луком-пореем

Дрожжевое тесто разделить на куски по 20 г, раскатать их в лепешки. Эти лепешки смазать растительным маслом, соединить вместе по три штуки и снова раскатать в тонкие лепешки. Половину этих лепешек уложить на смазанный маслом противень или в форму одну на другую; покрыть лепешки начинкой, которую приготовить из мелко нарезанного, тушенного с маслом лука-порея и растертой брынзы. На начинку положить остальные лепешки и выпекать баницу 30–40 минут при температуре 180–200 ˚С.

***Состав**: мука — 2 стакана, сметана — 6 ст. ложек масло сливочное — 100 г, сахарный песок — 2 ч. ложки, соль — 0,25 ч. ложки.*

***Для начинки**: лук-порей — 200 г, горчица — 150 г, масло растительное для смазки — 0,7 стакана.*

Кулебяка со свежими грибами

Тесто дрожжевое раскатать в виде прямоугольника толщиной примерно 0,8–0,9 см. На середину теста положить слой начинки из грибов, на нее — блинчик, вновь грибную начинку и т. д., верхний слой — грибная начинка. Противоположные концы теста соединить, защипать. Поверхность и бока кулебяки наколоть вилкой, смазать сметаной, украсить ажурным переплетом из

узких полосок тонко раскатанного теста, нарезанного гофрированным ножом. Переплет также смазать сметаной.

Блинчики для переслаивания грибной начинки готовят так: размешать молоко, соль и сахар, всыпать муку, влить растительное масло, замесить жидкое тесто, из которого пекут два тонких блинчика.

Для приготовления начинки свежие белые грибы перебрать, промыть, тщательно обжарить на сливочном масле с добавлением сметаны до тех пор, пока соус выпарится, приправить солью и черным молотым перцем. В начинку можно добавить 1–2 столовые ложки мелко нарезанного укропа или петрушки.

***Состав**: тесто дрожжевое — 1,3 кг.*

***Для начинки**: свежие грибы белые — 2 кг, сливочное масло — 100 г, сметана — 2–3 ст. ложки, соль, перец по вкусу.*

***Для теста для блинчиков**: мука — 0,5 стакана, молоко или вода — 0,5 стакана, растительное масло — 1 ст. ложка, соль и сахар на кончике ножа.*

Пирожки и пончики жареные

В подогретом молоке развести дрожжи. Тщательно разболтать и заложить остальные продукты. Хорошо вымешенное тесто поставить в теплое место на 1–1,5 часа. Готовое тесто выложить на стол и скатать длинным жгутом, от которого нарезать маленькие кусочки теста величиной с яйцо. Эти кусочки сформировать в булочки и оставить на 1015 минут, закрыв салфеткой для расстойки, после этого их раскатать на круглые лепешки. На середину лепешки положить начинку и края лепешки защипать пирожком.

Разделанные пирожки уложить на лист, посыпанный мукой или смазанный маслом, и поставить для расстойки на 15–20 минут. Затем пирожки положить на сковородку защипкой вниз и жарить в разогретом жире примерно 5–7 минут. Жареные пирожки переворачивают, чтобы они подрумянились со всех сторон.

Пончики приготовляют так же, как и жареные пирожки. В отличие от пирожков они имеют круглую форму и для их жарки требуется больше жира. Готовые пончики обсыпают сахарной пудрой. После жарки жир сливают в другую посуду, так как он может быть еще раз использован при добавлении свежего масла.

Пирожки и пончики перед жаркой отряхивают от муки, так как попавшая в горячий жир мука горит и засоряет жир, а изделия получаются темного цвета.

Состав: *мука — 7 стаканов масло сливочное — 100 г, молоко паи вода — 2 стакана, дрожжи — 60 г, соль — 1 ч. ложка, жир для жарки — 500 г, начинка.*

Сметанные пирожки

Влить два стакана хорошей свежей сметаны в широкую глубокую посуду, всыпать понемногу четыре стакана муки, растирая хорошенько, чтобы мука полностью соединилась со сметаной и получилось тесто. Посолить, еще раз растереть и потом выложить тесто на стол, разделить его на небольшие куски в виде маленьких булочек.

Дать им полежать 5 минут, потом провести скалкой по каждой булочке и слегка придавить. Поместить любой фарш, закрыть и защипать сверху, выложить пирожки на противень, смазанный маслом, и поставить в очень горячую печь на 15 минут.

Эти пирожки подают к супам, щам, борщу.

Состав: *хорошая, не очень кислая сметана — 2 стакана, мука — 4 стакана, соль.*

Ватрушки с разнообразными начинками

I способ. Дрожжи растереть с одной чайной ложкой сахара, добавить теплое молоко, соль, оставшийся сахар, растопленное масло и муку, замесить тесто и дать ему подойти.

В творог добавить сметану, растопленное масло, муку и заправить лимонной цедрой или ванилином.

Из подошедшего теста разделать булочки и уложить их на смазанный маслом лист на расстоянии 4 см друг от друга. После расстойки сделать посередине булочек донышком стакана углубление, заполнить его творожной массой и выпекать.

II способ. Сварить манную кашу, посолить и добавить сливочное масло. Затем смешать с творогом, добавить мытый изюм и заправить лимонной цедрой.

Из поднявшегося теста (см. предыдущий способ) разделать маленькие булочки, дать им подойти на смазанном маслом листе и выпечь.

Остывшие булочки разрезать пополам, покрыть обе половинки толстым слоем начинки и выпечь при средней температуре. Подать к столу теплыми.

III способ. Дрожжи растереть с сахаром, добавить теплое

молоко, масло, соль и муку, вымесить тесто, дать ему подняться, сформовать большие булочки, выложить их на смазанный маслом лист и после расстойки выпечь.

Картофель для начинки отварить в подсоленной воде, последнюю слить, размять картофель, добавить масло и посолить. Теплое пюре смешать с тмином. Затем делать все так, как описано в предыдущем рецепте.

Эти ватрушки можно выпекать и на капустном листе. Для этого из теста сформовать круглые лепешки, положить их на капустные листы, примять посередине так, чтобы остался более высокий край шириной 1,5 см, и дать слегка подняться. Затем заполнить углубление начинкой из картофельного пюре, смазать сметаной и выпекать в умеренно жаркой духовке.

***Состав для теста для I способа**: мука пшеничная высшего сорта — 450 г, молоко — 1 стакан, дрожжи — 30 г, сахар — 1–2 ст. ложки, масло сливочное или маргарин — 75 г, соль -0,5 ч. ложки.*

***Для начинки**: творог — 500 г, сахар — 3 ст. ложки, сметана — 2 ст. ложки, сливочное масло (растопленное) — 2 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, тертая лимонная цедра или ванилин, сметана для смазывания.*

***Для начинки для II способа**: творог — 600 г, соль, сахар — 2 ч. ложки, сливочное масло (растопленное) — 2–3 ст. ложки, сметана — 2 ст. ложки, тмин — 1 ч. ложка, мука или манная крупа — 1 ст. ложка.*

***Для теста для III способа**: пшеничная мука высшего сорта — 400–450 г, молоко — 0,25 л, дрожжи — 25–30 г, соль — 1 ч. ложка, сахар — 1 ч. ложка, масло растительное — 50–75 г.*

***Для начинки**: картофель — 700–800 г, соль, масло сливочное — 2–3 ст. ложки, тмин — 2 ч. ложки.*

Пицца с сыром

Замесить тесто на дрожжах, добавить муку, соль, размешать в теплом молоке и дать ему подойти в тепле. Вымесить тесто и выложить им хорошо смазанную жиром высокую форму. Сыр, нарезанный кубиками, распределить по тесту; сверху разложить ломтики помидора и приправить пряностями. Ломтики огурца использовать в качестве гарнира. Сбрызнуть поверхность растительным маслом, дать тесту еще немножко подойти, затем печь около 25 минут при средней температуре. Подавать сразу же в теплом виде.

***Состав**: мука — 1,5 стакана, маргарин — 3 ст. ложки,*

молоко — 0,5 стакана, дрожжи — 15 г, сыр — 250 г, помидоры — 375 г, огурец маринованный — 1 шт., красный перец, растительное масло.

Грибная пицца

Приготовить дрожжевое тесто.

Шампиньоны нарезать тонкими дольками или ломтиками, выложить на дрожжевое тесто, помещенное в высокую форму, добавить воду, лимонный сок, соль, перец, зелень петрушки, все это перемешать и вылить на грибы.

Выпекать так же, как указано выше.

***Состав для теста**: мука — 200 г, растительное масло — 20 г, молоко — 0,5 стакана, дрожжи — 15 г, соль перец зелень.*

***Для начинки**: грибы — 200 г, масло — 100 г, вода — 0,5 стакана, лимонный сок — 1 ложка, соль, перец.*

Рогалики

Тесто поставить безопарным способом. Готовое тесто выложить на стол, посыпанный мукой, раскатать скалкой в пласт толщиной 1 см и нарезать в виде ромбов с сильно вытянутыми сторонами. На середину положить варенье, тесто свернуть с угла на угол, а затем согнуть в виде полумесяца. Сформованные рогалики уложить на лист, смазанный маслом, и поставить на расстойку на 40–50 минут. После расстойки рогалики смазать сметаной и минут через 8 — 10 поставить в печь. Выпекать рогалики при температуре 220230 °С. Продолжительность выпечки 20–25 минут.

***Состав**: мука — 7 стаканов, сахарный песок — 1 стакан, топленое масло — 0,5 стакана, молоко — 2 стакана, соль — 1,5 ч. ложки, дрожжи — 50 г, варенье без косточек — 1 стакан.*

Рогалики с ореховой начинкой

Размягченное масло, сахар и орехи перемешать. Подошедшее дрожжевое тесто разделить на три-четыре равные части, скатать из них шары, раскатать круглыми пластами, разрезать острым ножом или тесторезкой на шесть-восемь равных частей, положить на каждую из них немного начинки, свернуть рулетом по направлению от основания к верхушке и придать ему форму

рогалика. После расстойки на листе посыпать рублеными орехами и выпекать. Рогалики покрыть сахарной глазурью.

***Состав**: тесто из 0,25 л молока, орехи для украшения.*

***Для начинки**: сливочное масло — 1 ст. ложка, сахар — 2 ст. ложки, рубленые орехи — 3 ст. ложки.*

Рогалики с маком

Приготовить дрожжевое тесто и дать ему подойти. Затем разделать из него рогалики без начинки, действуя так, как описано в предыдущем рецепте. После расстойки смазать рогалики сметаной, посыпать маком и выпечь.

***Состав для теста**: молоко — 0,25 л, дрожжи — 25 г, соль — 1 ч. ложка, сахар — 2 ч. ложки, маргарин — 100 г, мука — 450 г, мак для украшения.*

Рожки из слоеного теста

Слоеное дрожжевое тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, разрезать на куски клинообразной формы. На каждый кусок положить чайную ложку начинки и завернуть тесто с начинкой рулетом. При укладке на смазанный жиром противень или лист торцовые стороны рулета слегка вытянуть и тонкие концы загнуть, придав им форму подковки. Рожки должны 40–50 минут расстояться. Поверхность смазать сметаной и посыпать жареным рубленым миндалем и орехами. Выпекать рожки 15–20 минут при температуре 240–260 °С.

***Состав**: мука — 3 стакана, сахарный песок — 1 ст. ложка, молоко — 1 стакан, соль — 0,5 ч. ложки, дрожжи — 10 г, масло для прослойки — 400 г.*

***Для начинки**: повидло — 0,5 стакана, сахарный песок — 2 ст. ложки.*

Булка

Дрожжи растереть в миске с одной чайной ложкой сахара, добавить теплое молоко с растопленным маргарином или жиром, соль, оставшийся сахар и постепенно подсыпать муку. Месить тесто до тех пор, пока оно не будет легко отставать от рук и стенок миски. Подсыпать в тесто немного муки, накрыть салфеткой и поставить в теплое место подниматься. Подошедшее

тесто промесить, разделить на две-три части, разделать из них батоны, плетенки или витые булки. При приготовлении плетенок каждый кусок теста разделить в свою очередь на три части и раскатать их жгутами длиной 40–50 см. Три жгута положить рядом, плести начинать с середины сначала в одну, потом в другую сторону. При разделывании витых булок куски теста разделить на две части, раскатать их толстыми жгутами и переплести. Затем положить булки на смазанный маслом лист для расстойки и накрыть салфеткой. Подошедшие булки смазать молоком, при желании посыпать маком и выпекать в духовке при среднем жаре в течение 25–30 минут. Готовые булки выложить на пирожковую доску или деревянную решетку, смазать теплой водой и накрыть салфеткой, чтобы корочка стала мягче.

Булку можно выпекать и в продолговатой форме. В этом случае она будет более мягкой.

Состав: *молоко — 0,5 л, дрожжи — 30–40 г, сахар — 1 ст. ложка, соль — 1 ч. ложка, маргарин или жир — 50 — 100 г, мука — 850–900 г.*

Кардамонная булка

Дрожжи растереть с одной чайной ложкой сахара, добавить теплого молока, примерно половину всей муки и поставить на 15–20 минут подниматься. В опару добавить соль, измельченный кардамон, сахар, разогретый жир, постепенно примешивая муку. Вымесить гладкое тесто, насыпать сверху немного муки, накрыть салфеткой и поставить в теплое место подниматься. Подошедшее тесто промесить, разделать батоны, плетенки, витые булки, выложить их на смазанный маслом лист для расстойки, смазать сметаной, посыпать сахаром и рубленым миндалем и выпекать при среднем жаре приблизительно 25 минут. Вынутые из духовки булки выложить на пирожковую доску или решетку и накрыть салфеткой.

Состав: *молоко — 0,5 л, дрожжи — 40–50 г, соль — 1 ч. ложка, сахар — 150 г, измельченный кардамон — 1 ч. ложка, сливочное масло или маргарин — 150 г, мука — 900–950 г, сметана для смазывания, кристаллический сахар — 1 ст. ложка, рубленый миндаль или орехи — 1 ст. ложка.*

Пончики

Приготовить дрожжевое тесто. Из готового теста сформовать

чайной ложкой шарики величиной с грецкий орех, погрузить их один за другим в сильно нагретый фритюр и жарить до образования золотистого цвета. Вынуть шумовкой, откинуть на сито, дать стечь маслу, посыпать сахарной пудрой.

Подать со сладким сиропом.

***Состав**: дрожжевое тесто — 1 кг, сахарная пудра — 0,5 стакана, сироп — 600 г.*

Сладкий треугольник

Подготовить десять кусочков дрожжевого теста круглой формы, раскатать их в круглые лепешки, положить на каждую лепешку порцию ягодной начинки и защипать с трех сторон края лепешки над начинкой так, чтобы образовался треугольный пирожок с небольшими отверстиями посередине. Положить треугольнички на смазанный маслом противень и после 30–40 минут расстойки выпекать 15–20 минут при 220–230 °С. Когда пирожки остынут, их можно обсыпать сахарной пудрой.

***Состав для теста**: мука — 500 г, сахарный песок — 40 г, маргарин — 50 г, дрожжи — 15 г, соль — 10 г, вода — 0,7 стакана, сахарная пудра.*

Яблоки в слойке

Раскатать слоеное тесто в пласт толщиной 5 мм и нарезать его на квадраты размером 12х12 см. Посреди квадрата положить очищенное от кожуры яблоко, предварительно удалив сердцевину. Внутрь яблока насыпать сахарный песок, смешанный с корицей, изюмом или орехами. Углы квадратов поднять вверх и прижать кусочком теста. Смазать поверхность сметаной, положить на противень и выпекать 40–50 минут при 210–220 °С, пока яблоки не станут мягкими, а тесто — золотистого цвета.

***Состав для начинки**: свежие некрупные яблоки одинакового размера — 10 шт., сахарный песок — 50 г, корица — 0,25 ч. ложки, или изюм — 0,25 стакана или орехи — 20 г, тесто из 300 г муки, сметана.*

Праздничный пампушник

Треть муки, необходимой для приготовления пампушника, высыпать в кастрюлю, заварить молоком и хорошо растереть,

чтобы не было комочков. После того как масса остынет, влить разведенные теплым молоком дрожжи, хорошо вымесить и поставить в теплое место, чтобы тесто подошло. Добавить сахар, одну чайную ложку соли и ванилин.

Высыпать оставшуюся муку и хорошо вымесить тесто. Оно должно быть мягким, но не жидким. После этого в тесто влить теплое, но не горячее масло и снова хорошо вымесить, разделать на булочки и выпекать.

***Состав**: мука — 6 стаканов, молоко — 3 стакана, дрожжи — 50 г, сахар — 2 стакана, соль — 1 ч. ложка, ванилин, сливочное масло — 0,5 стакана.*

Папошник украинский

Муку обварить кипящими сливками, быстро, тщательно размешать, накрыть и оставить на 10 минут.

Влить в тесто теплое молоко, растопленное масло, всыпать сахарный песок и дрожжи, разведенные в теплом молоке.

Все это растирать непрерывно до тех пор, пока на тесте не начнут показываться пузырьки. Тесто накрыть салфеткой и оставить подходить на 2–2,5 часа.

Когда тесто подойдет, добавить кардамон и немного муки, чтобы тесто оставалось жидковатым и его можно было бы выбивать. Растирать и выбивать в течение 1 часа.

Затем досыпать муку, замесить тесто до нормальной густоты (чтобы оно отставало от рук) и распределить его по формам до половины их. Когда тесто подойдет в формах, поставить в горячую духовку со средним жаром на 1 час 15 минут.

***Состав**: мука — 3 стакана, сливки — 3 стакана, молоко — 0,5 стакана, масло — 1 стакан сахарный песок — 5 стаканов дрожжи — 200 г, кардамон — 1 ч. ложка.*

Слоеные плетенки

Слоеное дрожжевое тесто раскатать в пласт толщиной 2 см, нарезать его полосками длиной 30 см и шириной 2–3 см. Из трех полосок сплести плетенку, положить на смазанный маслом лист, дать подойти, смазать сметаной, посыпать орехами или миндалем и выпекать в умеренно жаркой духовке приблизительно 20 минут. После выпечки покрыть булочки сахарной глазурью.

***Состав**: тесто из 0,25 л молока, сметана для смазывания орехи и миндаль для посыпания, сахарная глазурь.*

Венок

Поднявшееся тесто разделить на три равные части, раскатать их в жгуты одинаковой длины, положить рядом, сплести плетенку (плести начинать с середины). Переложить ее на смазанный маслом лист, сформовать венок, после расстойки смазать маслом, посыпать рубленым или нарезанным миндалем и выпекать в духовке со средним жаром в течение 30–35 минут. Когда венок остынет, посыпать его сахарной пудрой или покрыть шоколадной глазурью.

Состав: *тесто для кренделя, сметана для смазывания, миндаль, сахарная пудра для посыпания или шоколадная глазурь.*

Крокеты с сыром

Просеянную муку поджарить в кастрюле со сливочным маслом до желтого цвета, развести молоком и проварить. Снять с огня, добавить тертый сыр, опять поставить на огонь и быстро взбить. Довести массу до кипения и, когда она закипит, снять с огня и выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Разровнять массу слоем в 2 см, нарезать на порционные прямоугольники, посыпать сухарями и запечь.

Состав: *тертый сыр — 100 г, сливочное масло — 75 г, мука — 90 г, молоко — 500 г, молотые сухари.*

Хачапури

Из муки, молока, дрожжей, сахара приготовить кислое опарное тесто. Полученное тесто раскатать в квадратную лепешку. На середину каждой лепешки положить рубленый сыр, затем защипать тесто, придав ватрушке квадратную форму и выпекать на топленом масле (1 столовая ложка). Готовые ватрушки смазать маслом (1 столовая ложка) и подать на стол.

Состав: *мука — 2 стакана, молоко — 3 ст. ложки, дрожжи — 10 г, сахарный песок — 0,5 ст. ложки, сыр соленый рубленый — 150 г, масло топленое — 2 ст. ложки.*

Вертута с брынзой

Приготовить пресное тесто, раскатать большой лист, смазать сливочным маслом. На края и по всей середине распределить

брынзу и скрутить лист в виде рулета. Перед выпечкой смазать сметаной. Выпекать при температуре 200–220 °С. Перед подачей на стол нарезать на порции по 100–200 г, и полить растопленным сливочным маслом.

Состав: *мука пшеничная — 2 стакана, масло растительное — 40 г, масло сливочное — 80 г, брынза — 500 г, соль.*

Лазаны

Приготовить пресное тесто (см. главу Старовегетарианская кухня). Пласты теста нарезать на полоски длиной 10 см и шириной 1 см, отварить и запассеровать на масле. Кабачки очистить, нарезать кружочками и обжарить. Лазаны выложить на тарелку, посыпать мелко нарезанной петрушкой. Сверху положить кабачки, на них опять лазаны, залить все томатным соусом, посыпать сыром и запечь в горячем жарочном шкафу.

Состав: *тесто из 250 г муки, масло — 150 г, сыр — 50 г, томатный соус — 250 г, свежие кабачки — 250 г, зелень петрушки.*

Пельмени с грибным фаршем

Приготовление теста. Сначала приготовить пресное тесто.

Муку высыпать на стол горкой, в середине сделать углубление, добавить нагретую до 85–90 °С воду, соль и замешивать тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Подготовленное тесто выдержать 30–40 минут для набухания клейковины и придания тесту эластичности, после чего его раскатать тонким слоем.

Затем приготовить фарш. Грибы отварить в подсоленной воде, мелко порубить или пропустить через мясорубку. Из муки, воды и соли замесить тесто и раскатать. Мелко нарезанный лук обжарить на масле, добавить грибы, перец и еще немного поджарить. Фарш разделать на шарики по 5–7 г каждый, разложить их на тесто по прямой линии и на некотором расстоянии от края, чтобы можно было после раскладки закрыть их свободным краем теста. После этого пельмени вырезать специальной формочкой (выемкой, рюмкой). Далее разложить второй ряд шариков из фарша, завернуть свободным краем теста и опять вырезать выемкой пельмени и т. д. От надавливания формочкой верхний слой теста соединится с нижним.

Приготовленные сырые пельмени опустить в кипящий бульон и проварить 7–8 минут, потом откинуть на дуршлаг и поместить в

порционный керамический горшочек, залить соусом и положить лук-фри. На обмазанные тестом края горшочка наложить крышку и поставить его на 10–15 минут в духовой шкаф. Пельмени подать на стол в закупоренном горшочке.

Приготовление соуса. Муку запассеровать в сливочном масле до получения золотистого цвета, затем добавить сметану, а также пассерованный на жире томат, соль, перец.

***Состав для теста**: пшеничная мука — 700 г, вода — 260 г, соль — 15 г.*

***Для фарша**: сушеные грибы — 200 г, лук — 3 шт., масло — 1 ст. ложка, соль, перец.*

***Для соуса**: мука — 10 г, сметана — 70 г, томат — 25 г, масло — 10 г, соль, перец.*

Пельмени с картофелем

Очищенный сырой картофель натереть на терке, добавить мелко нарубленный лук, сметану, соль, перемешать и этим фаршем начинить подготовленные пельмени (см. выше).

***Состав**: тесто — 1 кг.*

***Для начинки**: картофель — 700 г, сметана — 100 г, репчатый лук — 100 г, соль.*

Пельмени с редькой

Редьку очистить от кожицы, натереть на терке, добавить мелко нарубленный репчатый лук, сметану, соль и перемешать. Изготовить пельмени (см. выше).

***Состав**: тесто — 1 кг.*

***Для начинки**: редька — 600 г, репчатый лук — 200 г, сметана — 300 г, соль.*

Вареники

Приготовление теста. В муку добавить нагретое молоко или воду, соль, сахар и замешивать тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Перед формовкой тесто выдержать 30–40 минут.

Приготовление творожной начинки. Творог протереть, к нему добавить муку, сахар, сливочное масло, ванилин и все тщательно перемешать.

Приготовление вишневой начинки. У вишни удалить плодоножки и косточки, промыть, пересыпать сахаром и оставить на 3–4 часа в прохладном месте. Выделившийся сок отделить, а мякоть использовать в качестве начинки.

***Состав для теста**: пшеничная мука — 700 г, молоко — 250 г, сахарный песок — 25 г, соль — 10 г.*

***Для творожной начинки**: творог — 800 г, сахарный песок — 90 г, пшеничная мука — 40 г, сливочное масло — 40 г, ванилин.*

***Для вишневой начинки**: вишня — 1,5 кг, сахарный песок — 150 г.*

Вареники с грибами

Свежие грибы очистить, промыть, мелко нарубить. Часть сварить в воде, чтобы получить бульон, остальные потушить на сковороде или в сотейнике. Когда из тушеных грибов выпарится жидкость, добавить масла и обжарить их. Отдельно поджарить на масле мелко нарезанный лук, смешать его с грибами, полученную массу посолить.

Сделать тесто (см. выше), раскатать в небольшие кружочки, положить на них грибную массу, защипать. Готовые вареники опустить в кипящий бульон. После того как вареники всплывут, варить их еще 10–15 минут. Готовые вареники перед подачей на стол полить маслом и сметаной.

***Состав**: свежие грибы — 200–300 г, лук — 1–2 шт., мука — 1–2 стакана, масло — 2–4 ст. ложки, сметана — 2–3 ст. ложки, соль.*

Блины обычные

В кастрюлю вылить подогретое молоко, растворить в нем дрожжи, добавить муку и размешать до однородной массы. Поставить тесто в теплое место для брожения. Другую часть молока подогреть, добавить в него масло, сахар, соль и все тщательно перемешать.

В эту же кастрюлю добавить подготовленную ранее опару.

Блины выпекать на чугунной сковороде на топленом масле. Блины можно подавать с маслом, вареньем, медом, сметаной.

***Состав**: мука — 400 г, молоко — 0,5 л, топленое масло — 40 г, дрожжи — 20 г, сахарный песок — 15 г, соль.*

Блины с грибами

Нарубленные грибы потушить в масле с луком, смешать со сметаной и измельченной зеленью, посолить. Поджарить блины, покрыть их тонким слоем грибов и свернуть рулетом.

***Состав**: свежие грибы — 300 г, мука — 2 стакана, молоко — 1,5–2 стакана, жир для жарки, лук — 1 шт., сливочное масло — 1 ст. ложка, сметана — 2 ст. ложки, зелень петрушки, соль.*

Блины заварные

Взять половину отпущенной нормы пшеничной и гречневой муки, просеять, заварить крутым кипятком, размешать, чтобы получилась однородная масса без комков, и поставить остывать. В чуть теплое тесто добавить разведенные в половину стакана воды дрожжи, хорошо промешать и поставить посуду с тестом в емкость с подогретой водой. Когда тесто начнет подниматься, влить половину нормы теплого молока, добавить оставшуюся муку, тщательно размешать и ждать, когда тесто поднимется вновь. За полчаса до выпечки блинов прокипятить вторую норму молока с 50 г, масла и этой смесью обварить тесто. Когда тесто слегка остынет, добавить соль, тщательно вымесить тесто и после того, как оно снова поднимется, приступить к выпечке блинов. Приготовление теста требует много времени и труда, но результат превосходит все ожидания. Блины будут легкие, пышные, пористые и, что самое главное, вкусные.

Подавать к столу горячими с теми добавками, которые у вас под рукой или которые вы предпочитаете.

***Состав**: пшеничная мука — 400 г, гречневая мука — 400 г, дрожжи — 40 г, молоко — 400 г, масло — 50 г.*

Блины гречневые

За 5–6 часов до выпечки поставить опару; в теплом молоке или воде развести дрожжи, сахар, добавить растопленное масло, хорошо перемешать или взбить веселкой, всыпать половину гречневой муки и вновь все хорошо взбить. Жидкости при этом берут около двух третей всего положенного по норме количества. Тесто поставить в теплое место и, когда оно поднимется, всыпать соль, влить остальное горячее молоко или воду, всыпать оставшуюся половину муки, хорошо взбить и дать вновь подняться. Затем тесто осторожно, не мешая и не встряхивая, перенести к плите и печь блины.

***Состав для теста**: мука гречневая — 400 г, сахар — 20 г,*

дрожжи — 25 г, молоко — 600 г, масло сливочное — 60 г, соль — 10 г, масло — 30 г.

Оладьи

Муку и сухие дрожжи размешать до гладкости в теплом молоке. Когда тесто поднимется, хорошо выбить лопаткой, положить соль, сахар, масло, дать вторично подняться и затем, не мешая теста, брать его ложкой, класть на сковороду, политую горячим маслом, и поджаривать с обеих сторон.

Отдельно подать сахарный песок, варенье.

Состав: *молоко — 2 стакана, мука — 4 стакана, сухие дрожжи — 15 г, соль — 1 ч. ложка, сахар — 0,5 ст. ложки, масло — 1 ложка.*

Оладьи с яблоками

Поставить жидкую опару из половины нормы муки в теплое место, когда подойдет, вмесить растительное или сливочное масло, сахар, соль, оставшуюся муку и выбить до появления пузырьков. Если тесто густое, добавить воду, снова дать подняться. Яблоки без кожицы и сердцевины нарезать тонкими кружками и посыпать сахаром, добавить в тесто. Выпекать оладьи, наливая тесто на сковороду ложкой, смоченной в воде.

Отдельно подать сахарную пудру, смешанную с корицей.

Состав: *мука — 2 стакана, молоко — 1,5 стакана, дрожжи и сахар — по 1 ст. ложке, масло — 2 ст. ложки, яблоки — 3 шт., сахарный песок — 1 ст. ложка, корица, соль.*

Начинка из свежих грибов

Грибы отварить в небольшом количестве воды или потушить в собственном соку и, откинув на сито, дать воде стечь. Охлажденные грибы и лук изрубить, потушить в масле, добавить сметану, посолить и заправить перцем и зеленью. Если начинка будет слишком сочной, к ней можно добавить 1–2 столовые ложки отварного риса или панировочные сухарей.

Состав: *очищенные свежие грибы (белые грибы, сыроежки, грибы-зонтики и другие мягкие на вкус грибы) — 700 г, сливочное масло — 40–50 г, лук — 1 шт., сметана — 2 ст. ложки, соль, перец, рубленый укроп — 1 ст. ложка.*

Начинка из кислой капусты и грибов

Тушеную кислую капусту смешать с томатным пюре, выложить равномерным слоем на смазанную растительным маслом поверхность теста, на капусту положить рубленый жареный лук, затем обжаренные в сливочном или растительном масле тушеные брусочки грибов и посыпать красным перцем. Сыр нарезать на мелкие кубики и разложить на начинке.

Состав: *тушеная кислая капуста — 250 г, томатное пюре — 2 ст. ложки, белые грибы или шампиньоны — 200 г, растительное масло — 2 ст. ложки, красный перец, сыр — 100 г.*

Морковная начинка

Морковь очистить, поставить вариться в кипящую воду чуть подсоленную и заправленную сахаром. Варить под крышкой. Отварную морковь мелко изрубить ножом, добавить растопленное масло. Начинку слегка заправить солью, сахаром, мускатом или перцем. При желании добавить также обжаренный в небольшом количестве масла лук.

Состав: *морковь — 500–600 г, сливочное масло — 50 г, соль, сахар, тертый мускатный орех или молотый перец, при желании также лук — 1 шт.*

Начинка картофельная

Сварить картофель, слить воду, слегка подсушить, потолочь, добавить масло, слегка поджаренный лук и хорошо перемешать.

Состав: *картофель очищенный — 230 г, молоко — 40 г, лук — 30 г, масло — 20 г.*

Рисовая начинка

Воду довести до кипения, добавить половину всего количества масла, немного соли и промытого риса. Кастрюлю накрыть крышкой и тушить рис на плите или в нежаркой духовке 20–25 минут. Затем соединить рис с рубленым луком, подрумяненным в оставшемся масле, и укропом. Заправить начинку тертым мускатным орехом или перцем. В рисовую начинку можно добавить также 2–3 столовые ложки свежих или консервированных грибов, тушенных в масле.

***Состав**: рис — 125 г, вода — 1,5 стакана, лук — 1 шт., сливочное масло — 30–40 г, соль, молотый перец, рубленый укроп — 1 ст. ложка.*

Начинка из лука и помидоров

Крупный лук нарезать кольцами и слегка подрумянить в растительном масле. Охлажденный лук выложить на смазанную растительным маслом поверхность теста, сверху разложить кружки помидоров, посыпать солью, перцем и тертым сыром. После расстойки выпекать в духовке со средним жаром примерно 20 минут.

***Состав**: лук — 2–3 шт., помидоры — 2–3 шт., растительное масло — 2–3 ст. ложки, соль, перец, тертый сыр — 5 ст. ложек.*

Начинка из мака с изюмом

Мак промыть в теплой воде, отцедить и варить 5–8 минут. Охладить, пропустить через мясорубку, смешать с хорошо промытым изюмом, добавить сахар, размягченное масло. Все перемешать.

***Состав**: мак — 150 г, изюм — 80 г, сахар — 100 г, сливочное масло — 2 ст. ложки.*

Начинка из пшена и изюма

Пшено перебрать, промыть несколько раз до исчезновения мути и варить в подсоленной воде 6–8 минут. Затем слить воду через частое ситечко, добавить масло, сахар, промытый изюм и соль, все перемешать и поставить на 2 часа в духовой шкаф.

***Состав**: пшено — 0,3 стакана, вода — 1,5 стакана, изюм — 80 г, сахар — 1 ст. ложка, сливочное масло — 2 ст. ложки.*

Овсяный кисель

Крупу залить теплой водой и оставить на сутки в теплом месте. Затем процедить и отжать. В полученную жидкость добавить соль, сахар и прокипятить, непрерывно помешивая, до загустения. В горячий кисель добавить молоко, перемешать, разлить в тарелки, смазанные маслом, поставить на холод. Когда

кисель застынет, разрезать его на порции и подать с холодным кипяченым молоком или простоквашей.

Кисель из ревеня с молоком или взбитыми сливками

Ревень очистить, промыть, нарезать кусочками, положить в кипящую воду, всыпать сахар, корицу и довести до готовности. Добавить крахмал, разведенный холодной водой, и прокипятить. Готовый кисель разлить в стаканы, посыпать сахаром и охладить. Подать с холодным молоком или сливками.

Состав: *ревень — 500 г, сахар — 1 стакан, крахмал — 2 ст. ложки, корица, молоко или сливки.*

Кисель из свекольного отвара со сметаной

У свеклы срезать корневые побеги, ботву. Корнеплоды промыть, залить горячей водой, добавить немного лимонной кислоты и отварить. Отвар процедить, довести до кипения. Частью охлажденного отвара развести картофельный крахмал и помешивая, влить его в горячий отвар. Довести до кипения и снять с плиты. Разлить кисель в стаканы и охладить. Затем, не размешивая его, добавить сметану или подать ее отдельно.

Состав: *свекольный отвар — 1 л, крахмал — 50 г, лимонная кислота — 2 г, сметана — 200 г.*

Рис с яблоками пол абрикосовым соусом

Рис перебрать, всыпать в кипящую воду и варить 8 — 10 минут. Затем воду слить, рис залить горячим молоком, добавить сливочное масло или сливочный маргарин и помешивая, варить на слабом огне до загустения, после чего кастрюлю закрыть крышкой, поставить ее в большую посуду с водой и потомить в духовке 30–40 минут.

Изюм перебрать, промыть, положить в кастрюлю, добавить сахар, немного воды и помешивая, нагреть до разбухания изюма и образования густого сиропа. Соединить его с готовым рисом, добавить сахар, ванильный порошок, нарезанные цукаты и кашу хорошо перемешать.

Из целых яблок выемкой удалить сердцевину, очистить от кожицы, положить целиком или разрезанные пополам в подкисленную лимонной кислотой воду, добавить сахар,

лимонную цедру, гвоздику (на 1 л воды 150–200 г, сахара, 0,5 чайной ложки лимонной кислоты, 2–3 чайные ложки измельченной цедры, 3–5 штук гвоздики) и варить до размягчения яблок. Готовые яблоки вынуть, сироп охладить, процедить, положить в него яблоки и хранить до подачи. На десертные тарелки положить горячую кашу, сверху положить яблоки и залить горячим абрикосовым соусом.

Приготовление соуса. Курагу перебрать, промыть, залить горячей водой и дать набухнуть. Затем в этой же воде курагу сварить до готовности, протереть, добавить сахар и при слабом кипении проварить до получения густого соуса.

***Состав**: яблоки — 4 шт., рис — 3 ст. ложки, молоко — 1 стакан, масло — 1 ст. ложка, сахар -2 ст. ложки, изюм — 2–3 ст. ложки, цукаты (нарезанные) — 2 ст. ложки, ванильный сахар — 1 пакетик.*

***Для соуса**: курага — 50 г, сахар — 2–3 ст. ложки.*

Рисовый круг с вишней

Молоко вскипятить с маслом и солью, всыпать промытый рис и поставить кастрюлю в духовку на 30 минут, затем добавить в рис сахар и ванилин. Горячий рис положить в круглую форму, сполоснутую холодной водой, и после охлаждения опрокинуть на мелкую тарелку. Дном стакана сделать в круге из риса углубление. Вишневый сок (отжатый из вишни) проварить с гвоздикой, сахаром и корицей, загустить разведенным водой крахмалом. Залить киселем вишню и наполнить им рисовый круг. Подавать с молоком.

***Состав**: молоко — 0,7 л, масло — 1 ст. ложка, цедра лимона, рис — 200 г, сахар — 4 ст. ложки, ванилин — 1 щепотка, вишня — 1 стакан, корица, гвоздика — 2 шт., вишневый сок — 2 стакана, крахмал — 1 ст. ложка*

Кисель из тыквы

Очистить тыкву и натереть ее на мелкой терке. Развести холодным молоком крахмал и влить в горячее молоко. Довести до кипения, не переставая помешивать. Добавить ванилин, сахарный песок, соль, тертую тыкву, размешать и прогреть.

Подать с ягодным соком (красной смородины или малины).

***Состав**: тыква — 1,1 кг, молоко — 1 л, сахарный песок — 150 г, крахмал — 100 г, ванилин, фруктовый сок — 200 г.*

Манная каша с яблоками

В кипящее молоко всыпать манную крупу, соль и помешивая, варить 8 — 10 минут.

Затем положить масло и измельченные на мелкой терке яблоки. Кашу подать, посыпав корицей с сахаром.

***Состав**: яблоки — 250 г, манная крупа — 0,5 стакана, молоко — 1 л, сливочное масло — 1,3 ч. ложки, сахар — 0,5 ч. ложки, соль — 0,25 ч. ложки, молотая корица — 3–5 щепоток.*

Грис-халва с орехами

Миндаль ошпарить, очистить от кожицы. В растопленное масло всыпать манную крупу и, помешивая, поджаривать, добавляя орехи. Жарить до тех пор, пока орехи не станут золотистыми, а крупа — красноватого цвета.

В отдельной посуде приготовить сироп: воду вскипятить с сахаром, добавить лимон, корицу, гвоздику, прокипятить, снять пену, процедить, всыпать изюм.

Залить манную крупу сиропом, размешать, закрыть крышкой и варить 5 — 10 минут. Готовую халву выложить в формочки, а затем на тарелку. Сверху посыпать сахарной пудрой и молотой корицей.

***Состав**: манная крупа — 350 г, топленое масло — 200 г, миндаль или орехи — 150 г, изюм — 100 г.*

***Для сиропа**: сахар — 450 г, вода — 1,1 л, корица (кора) — 5 г, гвоздика — 3 г, лимон — 1 шт., сахарная пудра — 2 ст. ложки, корица (порошок) — 5 г.*

Разнообразные блюда из меда

Морковь с медом

Морковь натереть на мелкой терке и соединить с разогретым медом, сиропом шиповника, лимонным соком и грецкими орехами.

Состав: *морковь — 2 шт., мед — 2 ст. ложки, орехи — 2 ст. ложки, сироп шиповника — 1 ст. ложка, лимонный сок — 1 ст. ложка.*

Салат пестрый

Маринованные грибы нарезать крупными ломтиками, мелкие шляпки оставить целиком. Яблоки, помидоры, сыр нарезать соломкой, смешать с грибами и положить в салатницу. Сметану перемешать с медом, добавить по вкусу соль, горчицу, лимонный или яблочный сок, залить продукты этой смесью. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки.

Состав: *маринованные грибы — 300 г, сыр — 100 г, яблоко — 1 шт., помидоры — 1 шт., сметана — 1,5 стакана, мед — 1 ст. ложка, соль горчица, лимонный или яблочный сок зелень петрушки.*

Салат из огурцов с медом

Свежие огурцы очистить, нарезать тонкими кружочками, полить медом.

Состав: *огурцы — 4 шт., мед — 60 г.*

Салат из моркови с медом

Мелко нарезанную морковь смешать с медом, можно добавить еще истолченные орехи.

Состав: *морковь — 300 г, мед — 2 ст. ложки, грецкие орехи — 2 ст. ложки.*

Салат из сырой моркови с медом и орехами

Очищенную сырую морковь (желательно каротель) натереть на мелкой терке, полить медом, перемешать, посыпать мелко нарубленными орехами (грецкими, арахисом или миндалем).

***Состав**: морковь — 300 г, мед — 2–3 ст. ложки, очищенные орехи — 2–3 ст. ложки.*

Салат из моркови с творогом и виноградными листьями

Очищенную морковь натереть на терке, смешать с протертым через сито творогом, добавить тщательно вымытые и мелко измельченные листья винограда, мед. Салат перемешать и украсить листьями винограда.

***Состав**: морковь — 4 шт., жирный творог — 200 г, виноград — 4 листа, мед — 2 ст. ложки.*

Салат из тыквы

Тыкву и яблоки натереть стружкой, добавить тертую цедру лимона, лимонный сок, мед или сахар, тертые орехи.

***Состав**: тыква, яблоки, лимонный сок, мед или сахар, тертая цедра, тертые орехи.*

Салат из тыквы, яблок и дыни

Тыкву мелко порубить, смешать с медом. Яблоки и дыню нарезать кубиками, смешать с тыквой и полить соком лимона.

***Состав**: тыква — 125 г, дыня — 125 г, яблоки — 125 г, мед — 50 г, лимонный сок.*

Салат из тыквы с медом

Сырую тыкву нарезать мелкими кубиками, смешать с медом и оставить на 35–40 минут. Яблоки без сердцевины, репу или брюкву нарезать мелкими кубиками, соединить с тыквой, хорошо перемешать.

***Состав**: тыква — 300 г, репа или брюква — 1 шт., яблоки — 2 шт., мед — 3–4 ст. ложки.*

Салат из репы с медом

Очищенную репу натереть или нарезать соломкой, смешать с размятыми ягодами и заправить. Можно посыпать рубленым укропом или тмином.

Состав: *репа — 2–3 шт., смородина или клюква — 0,5 стакана, мед, укроп или тмин.*

Салат из дыни и слив

Дыню очистить, нарезать тонкими ломтиками и положить на блюдо. Из слив удалить косточки, разрезать пополам и вместе с толчеными орехами уложить на кусочки дыни. Сбрызнуть соком, в который предварительно добавлен мед. При желании залить густым сладким сметанным соусом или взбитыми сливками с небольшим количеством сахара. Соус и сливки можно подать отдельно.

Состав: *небольшая дыня — 1 шт., сливы — 1,5 стакана, толченые орехи — 2 ст. ложки, мед — 2–3 ст. ложки, кислый сок — 2 ст. ложки, сладкий сметанный соус или взбитые сливки — 0,5–0,75 стакана.*

Салат «Клеопатра»

Геркулес «Экстра» залить водой с вечера. Разбухший геркулес смешать с тертой морковью и тертым яблоком, столовой ложкой меда, добавить изюм, 5 чернослив, сверху выложить абрикосы.

Салат пестрый с сыром

Сыр и очищенные от кожицы и сердцевины яблоки нарезать небольшими кубиками. Молодые шампиньоны потушить и разрезать пополам, более крупные — на несколько частей. Из перца удалить сердцевину, нарезать кольцами и смешать с дольками мандаринов или разрезанными поперек дольками апельсина. Приготовить соус из йогурта, горчицы, меда, лимонного сока и цедры. Заправить салат и перемешать.

Состав: *твердый сыр — 200 г, шампиньоны — 100 г, сладкий перец — 2 стручка, яблоки — 2 шт., апельсин или мандарин — 1 шт., йогурт — 1 стакан, мед — 3 ч. ложки, горчица — 1 ч. ложка, лимонный сок — 2 ст. ложки, цедра апельсина.*

Суп молочный с овсяными хлопьями и черносливом

Овсяные хлопья залить половиной стакана кипящей подсоленной воды, проварить 12–15 минут, протереть кашу вместе с отваром. Чернослив промыть, залить половиной стакана воды, довести до кипения. Отвар процедить через марлю, а из чернослива удалить косточки. Пюре из овсяных хлопьев соединить с отваром чернослива, добавить молоко, мед, хорошо перемешать, довести до кипения. При подаче добавить чернослив.

***Состав**: овсяные хлопья — 4 ст. ложки, чернослив — 20 шт., молоко — 4 стакана, вода — 1 стакан мед — 1 ст. ложка.*

Суп молочный с творогом, тыквой и яблоками

Гвоздику залить кипятком, настаивать 20 минут, процедить. Протертый творог соединить с протертой тыквой и нарезанными яблоками, добавить мед, молоко, настой гвоздики и взбить смесь в течение 2 минут.

***Состав**: творог — 200 г, протертая тыква — 4 ст. ложки, яблоки — 2 шт., мед — 2 ст. ложки, молоко — 3,5 стакана, гвоздика — 2 шт., вода — 0,5 стакана.*

Суп молочный с яблоками и тыквой

Тыкву нарезать кубиками, яблоки — ломтиками. Тыкву смешать с яблоками, залить холодным кипяченым молоком, добавить мед, соль, корицу.

***Состав**: яблоки — 3 шт., тыква — 300 г, мед — 2 ст. ложки, корица (на кончике ножа), молоко — 1,5 л.*

Суп из яблок с кефиром и творогом

Изюм промыть, залить горячей водой, довести до кипения и оставить изюм в отваре на 2–3 минуты. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину. Отходы яблок залить горячей водой и варить 10–15 минут. Отвар от яблок процедить, охладить, смешать с кефиром, добавить протертый творог, изюм, мед, нарезанные дольками яблоки, корицу и перемешать.

***Состав**: кефир — 1 л, яблоки — 5 шт., творог — 100 г, вода — 1,5 л, изюм — 2 ст. ложки, мед — 1 ст. ложка, корица (на кончике ножа).*

Суп из яблок, чернослива и творога

Чернослив промыть, залить горячей водой, довести до кипения и охладить в отваре. Отвар процедить через марлю, из чернослива удалить косточки. Яблоки нарезать кубиками, смешать с протертыми через сито творогом и черносливом, залить смесью кефира с отваром чернослива и добавить мед и ванилин.

***Состав**: кефир — 1 л, вода — 0,5 л, яблоки — 6 шт., творог — 5 ст. ложек, чернослив — 15 шт., мед — 2 ст. ложки, ванилин (на кончике ножа).*

Суп яблочно-морковный на кефире

Яблоки и морковь нарезать соломкой, добавить мед, ванилин, соль, разведенный кипяченой водой кефир, сметану.

***Состав**: кефир — 1 л, вода — 0,5 л, яблоки — 6 шт., морковь — 2 шт., мед — 2 ст. ложки, сметана — 4 ст. ложки, ванилин (на кончике ножа).*

Суп кефирный с курагой и свеклой

Свеклу натереть на крупной терке, добавить промытую и рубленую курагу, залить горячей водой, довести до кипения, добавить мускатный орех. Посуду закрыть крышкой, охладить отвар вместе со свеклой, влить в него кефир, добавить мед и взбивать смесь в течение 2 минут.

***Состав**: кефир — 4 стакана, вода — 1 стакан, мелко нарубленная курага — 4 ст. ложки, свекла — 2 шт., мед — 2 ч. ложки, мускатный орех (на кончике ножа).*

Тюря с молоком

Хлеб разломать на кусочки, залить теплым молоком, выдержать до размягчения хлеба. Перед едой можно добавить сахарный песок либо варенье или мед.

***Состав**: пшеничный хлеб — 200 г, молоко — 3–4 стакана, сахар, мед или варенье — 3–4 ч. ложки.*

Суп апельсиновый с тыквой и орехами

Тыкву очистить и натереть на крупной терке. Орехи очистить

от скорлупы, обдать кипятком, снять коричневую пленку, а ядра потолочь. Апельсины с цедрой нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, залить кипящей водой и кипятить 5 минут. Охладить и добавить мед.

Состав: *апельсины — 2 шт., тыква — 300 г, миндальные орехи — 20 шт., мед — 2 ст. ложки, вода — 4 стакана,*

Суп персиковый с ромашкой

Цветочные корзинки свежей аптечной ромашки промыть, мелко порубить, залить горячей водой, довести до кипения и дать настояться 10 минут. Отвар процедить, добавить в него мед и половинки персиков без косточек. Еще раз довести до кипения.

Состав: *персики — 5 шт., цветочные корзинки аптечной ромашки — 5 шт., мед — 1 ст. ложка, вода — 4 стакана.*

Суп абрикосовый с ромашкой и яблоками

Корзинки свежей ромашки без цветоножек мелко порубить, добавить кожицу и сердцевину от яблок, залить горячей водой, довести смесь до кипения и дать настояться 10–15 минут. Отвар процедить, добавить в него ломтики яблок, половинки абрикосов без косточек, мед и перемешать. Еще раз довести до кипения.

Состав: *яблоки — 2 шт., абрикосы — 12 шт., цветочные корзинки ромашки — 5 шт., мед — 3 ч. ложки, вода — 4 стакана.*

Суп яблочно-тыквенный

Яблоки очистить от кожицы и семенной части, нарезать кубиками, очищенную тыкву натереть на терке. Очистки от яблок залить водой и варить до мягкости. В горячий процеженный отвар добавить подготовленные яблоки, тыкву и мед.

Состав: *яблоки — 2 шт., тыква — 300 г, мед — 3 ч. ложки, вода — 4 стакана.*

Суп морковно-яблочный

В горячий процеженный отвар, приготовленный из кожицы и сердцевины яблок, добавить натертую сырую морковь, мед и кусочки яблок.

Состав: *яблоки — 2 шт., морковь — 3 шт., мед — 1 ст. ложка, вода — 4 стакана.*

Суп морковно-мандариновый

Мандарины нашинковать тонкими пластинками вместе с цедрой, залить ромашковым настоем (сухие цветки ромашки залить кипящей водой, дать настояться 20 минут, процедить), добавить мед, натертую на мелкой терке морковь и снова довести до кипения.

Состав: *мандарины — 6 шт., мед — 3 ч. ложки, вода — 4 стакана, сухие цветки ромашки — 1 ст. ложка, морковь — 3 шт.*

Суп из риса с яблоками

Замоченный рис залить кипящей подсоленной водой, довести до кипения, проварить 2–3 минуты и охладить в отваре. Яблоки нарезать ломтиками, смешать с рисом, отваром, кефиром, добавить мед, соль, ванилин.

Состав: *кефир — 1 л, вода — 1 л, яблоки — 5 шт., рис — 1 стакан, мед — 1 ст. ложка, сметана — 0,5 стакана, ванилин, соль.*

Суп из толокна с яблоками

Очищенные яблоки нарезать кубиками. Отходы яблок (кожицу, семенную коробку) залить водой, проварить 4–5 минут и отвар процедить. Толокно развести частью холодного яблочного отвара, тщательно перемешать, чтобы не было комочков, довести смесь до кипения и охладить. Оставшийся яблочный отвар смешать с подготовленным толокном, добавить мед, соль, корицу. В тарелку положить нарезанные кубиками яблоки, залить подготовленной смесью и добавить сметану.

Состав: *толокно — 2 ст. ложки, яблоки — 1 кг, мед — 2 ст. ложки, вода — 1,5 л, корица (на кончике ножа), сметана — 0,5 стакана, соль.*

Сбаба

Сушеный хлеб натереть. Изюм отварить в воде, добавить хлеб

и приготовить не слишком густой суп, который подсластить медом. Подать в горячем или холодном виде.

Состав: *горсть изюма, сушеный хлеб — 250 г, мед.*

Морковь глазированная

Растопить масло, добавить мед и нарезанную кусочками морковь, немного соли и воды. Потушить морковь под крышкой. К готовой моркови добавить мелко нарезанную петрушку.

Состав: *морковь — 1 кг, мед — 200 г, масло — 100 г, вода, соль, мелко нарезанная зелень петрушки.*

Цимес еврейский

Порезать на куски морковь, репу, брюкву, лук, цветную капусту и отварить в молоке или бульоне. Когда все будет готово, прибавить мелкого изюма, соли, немного перца, сахара или меда, толченых пряностей и масла и томить под крышкой в течение получаса, подправив мукой.

Состав: *морковь — 1 шт., репа — 1 шт., брюква — 1 шт., цветная капуста — 1 шт., лук — 2 шт., изюм — 100 г, сахар, соль, перец, масло — 100 г.*

Компот из тыквы с клюквой

Клюкву перебрать, размять, залить водой и вскипятить. Затем процедить, добавить в отвар сахар и мед. Горячей жидкостью залить натертую на крупной терке тыкву и дать ей пропитаться сиропом. Компот подать со взбитыми сливками.

Состав: *тыква — 600 г, клюква — 100 г, вода — 600 г, сахар — 80 г, мед — 40 г.*

Пшенная каша с морковью и яблоками

Замоченную крупу залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает всю воду, влить горячее молоко, закрыть крышкой и настаивать 20–25 минут. Яблоки нарезать ломтиками, морковь натереть на крупной терке. Гвоздику растереть в порошок. В пшенную кашу добавить яблоки, морковь, гвоздику, мед. Кашу прогреть и подавать со сливочным маслом.

Состав: *пшено — 1,5 стакана, вода — 0,5 стакана, молоко — 2 стакана, яблоки — 2 шт., сырая тертая морковь — 4 ст. ложки, сливочное масло — 4 ст. ложки, гвоздика — 3 шт., мед — 3 ст. ложки.*

Чай по-узбекски

В чистый и прогретый кипятком фарфоровый чайник положить черный чай, перец горошком, раздавленный в ступе, мед.

Дать настояться и разлить в фарфоровые пиалы.

Состав: *черный чай — 25 г, перец — 10 шт., мед — 100 г, вода — 1 л.*

Коктейль с медом

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Состав: *молоко — 250 г, мороженое — 2 ст. ложки, мед — 25 г лимонный сироп — 25 г.*

«Чайный лимонад»

В стакане смешать чайную ложку фруктового сиропа и столовую ложку меда, долить крепкий горячий чай. Подать с ломтиком лимона или апельсина.

Восточный пунш

Все компоненты перемешать, дать напитку настояться и подать в чашках с апельсином.

Состав: *лимонный сок — 20 г, мед — 20 г, апельсиновый сироп — 10 г, горячий крепкий чай — 100 г, корица, гвоздика и шафран по вкусу, апельсин — 15 г.*

Моравский горячий напиток

В подогретый стакан или чашку налить лимонный и ежевичный сиропы, добавить мед, горячую воду (кипяченую) и хорошо размешать.

Напиток подать с ломтиком лимона.

Состав: *ежевичный сироп — 40 г, лимонный сироп — 30 г, мед — 30 г, вода — 100 г, лимон — 15 г.*

Яблочная вода с медом

Очищенные и нарезанные дольками яблоки залить водой, добавить лимонную цедру, затем мед и кипятить на слабом огне 20 минут. Отвар охладить, затем процедить.

Состав: *яблоки — 100 г, вода — 200 г, мед — 1 ст. ложка, лимон — 0,5 шт.*

Морс из плодов шиповника и яблок

Очищенные плоды шиповника и яблоки, нарезанные мелкими кусочками, залить холодной водой, кипятить несколько минут, процедить. В отвар добавить сахар или мед, немного лимонной или апельсиновой цедры, по вкусу лимонный сок или лимонную кислоту.

Состав: *ягоды шиповника — 4 ст. ложки, кислые яблоки — 5 шт., вода — 1 л, сахар или мед — 3–4 ст. ложки, лимонная или апельсиновая цедра, лимонная кислота.*

Сбитень

В 3 л кипятка растворить мед, тщательно перемешать до полного растворения и поставить на 24 часа отстаиваться. Затем поставить на огонь и при слабом кипении варить 2 часа. За 15 минут до окончания варки в раствор положить хмель и другие пряности. Слить сбитень в чистую кастрюлю и, когда он остынет, добавить в него дрожжи. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и поставить в холодильник на 2 недели. По прошествии 2 недель разлить в бутылки и хранить в холодильнике.

Этот сбитень хорош летом, он прекрасно утоляет жажду и поднимает настроение.

Состав: *мед — 1 кг, хмель — 40 г, корица, гвоздика, кардамон, мята, лавровый лист по вкусу, вода — 3 л, жидкие дрожжи — 0,5 стакана.*

Сбитень простой

В 6 литрах горячей воды развести мед, положить все пряности и варить при слабом кипении полчаса, снимая пену. Подавать горячим.

***Состав**: мед — 1,2 кг, пряности (корица, гвоздика, лавровый лист, мята, хмель, перец и др.) — 10 г, вода — 6 л.*

Мел пряный

Свежеприготовленный мед прокипятить, снять пену, добавить имбирь, перец, кардамон, корицу, воду, довести до кипения и охладить. В еще теплый мед положить подготовленные дрожжи, перемешать, разлить в бутылки и поставить в теплое место. Через 12 часов закрыть и оставить для созревания в холодном месте на 2–3 недели. Готовый мед закупорить в уже разлитые чистые бутылки.

***Состав**: мед — 500 г, вода — 1,5 л, пряности — 5 г, дрожжи — 50 г.*

Мел клюквенный

Мед развести горячей водой, прокипятить, снять пену, добавить клюквенный сок, корицу, гвоздику, охладить, добавить дрожжи и поставить в теплое место для брожения на 2 дня. Затем выставить для выдержки на 3 недели в холод. Потом разлить в бутылки и закупорить.

***Состав**: мед — 1 кг, вода — 3 л, сок — 1 л, пряности — 5 г, дрожжи — 90 г.*

Молоко с медом

В горячее молоко добавить мед. Взбить с помощью миксера.

***Состав**: молоко — 1 л, мед — 50 г.*

Козинаки

Орехи слегка поджарить на сковороде на слабом огне, затем нарезать небольшими кубиками, но не очень мелко. Миндаль и фундук следует предварительно ошпарить и снять кожицу, а затем обжарить.

Мед прокипятить в алюминиевой или медной миске (тазике)

и уварить его до такого состояния, чтобы капля, взятая на пробу, не растекалась на блюдце.

Всыпать в мед орехи и продолжать варить, непрерывно помешивая, пока не появится аромат и вкус поджаренного. Всыпать сахарную пудру, которая придает козинаки хрупкость.

Выложить массу на деревянную доску, предварительно смоченную холодной водой (или на мраморную, смазанную маслом), раскатать в пласт толщиной 1 см скалкой, также смоченной в воде. Когда остынет, нарезать на квадраты 5 х 5 см, сушить до затвердения.

***Состав**: очищенные орехи — 1 кг, мед — 1 кг, сахарная пудра — 50 г.*

Курабье

Сливочное масло растереть до пенообразного состояния, добавить сахарную пудру, мед, молотые пряности и вновь растереть в однородную массу. Затем развести в молоке, взбить и замесить на этой основе тесто.

Тесту дать выстояться 10–15 минут в холодном месте, затем раскатать в пласт толщиной 1 см. Вырезать тонким стаканом круглое печенье и выпекать его на сухом листе в течение 3–5 минут на слабом огне в предварительно нагретом духовом шкафу.

После выпечки дать слегка остыть и еще теплое печенье посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванильным сахаром или ванилином. Иногда курабье глазируют сверху сахаром, смешанным с кислым фруктовым соком — гранатовым или лимонным.

Сахарная глазурь

В посуду налить воду, добавить сахар, мед, поставить на огонь и, помешивая, дать закипеть. Образующуюся на поверхности сахара и стенках посуды пену снять шумовкой и кисточкой, которые предварительно обмакнуть в холодную воду. Пробу сахарной глазури снять следующим образом: в небольшую посуду с холодной водой чайной ложкой влить несколько капель сиропа. Пальцами соединить капли в комок. Если комок полутвердый — глазурь готова. Переваренный сироп следует развести теплой кипяченой водой.

Чтобы сироп быстрее остыл, его надо вылить в плоскую

посуду, которую предварительно сбрызнуть водой. Это делается для того, чтобы на дне посуды не образовалось кристаллов сахара; с этой же целью сбрызнуть водой глазурь. Остывший сироп деревянной лопаткой взбить в белую матовую массу (помадку). Взбивать помадку из неохлажденного сиропа не рекомендуется, так как это ухудшает ее качество. Помадку поместить в посуду и, помешивая лопаточкой, слегка разогреть, затем окрасить. Чтобы приготовить сахарную глазурь белого цвета, достаточно добавить в помадку только ванилин, зеленого — сок петрушки, розового — сок свеклы, орехового — немного жженого сахара и ромовую эссенцию, кофейного — горячего натурального кофе, шоколадного — какао. Окрашенную глазурь снова прогреть, непрерывно помешивая. В глазурь можно добавить немного сливочного или растительного масла, глазурь будет блестеть.

***Состав**: вода — 5 стаканов, сахарный песок — 0,5 кг, мед — 0,5 стакана.*

Соус из пюре груш, яблок, слив, крыжовника

Можно использовать готовые фруктовые соусы и пюре, разбавляя их кипяченой водой или соками.

В домашних условиях пюре готовить нужно следующим способом: сливы, нарезанные яблоки, груши или другие фрукты потушить в небольшом количестве воды до образования однородной массы, протереть через сито, добавить воду и сахар по вкусу, вскипятить, охладить. Вместо сахара в соус можно положить мед, но уже после кипячения.

***Состав**: пюре — 200 г, кипяченая вода — 50 г, сахар или мед.*

Начинка из мака с медом

Промыть мак в теплой воде, отцедить через частое сито или марлю. Затем положить в кастрюлю, добавить мед и, помешивая, варить 5–8 минут. Охладить.

***Состав**: мак — 6 ст. ложек мед — 3 ст. ложки.*

Вегетарианское меню

Организм человека пребывает в непрерывной работе: бьется сердце, совершается дыхание, работают почки и печень, умирают старые и рождаются новые клетки тканей и т. д. Для такой непрестанной жизнедеятельности необходима энергия. Откуда же она берется? Ее дает организму пища, которая одновременно служит и материалом для строения тканей тела. С пищей доставляются в организм необходимые ему белки, жиры, витамины и минеральные вещества, они содержатся в тех самых пищевых продуктах, которые человек употребляет. Обычно на основной обмен веществ расходуется две трети энергии, а на работу — оставшаяся треть. Исключение составляют те люди, которые из-за характера работы или образа жизни постоянно имеют высокий уровень физической активности.

Здоровый человек, который не теряет и не набирает вес, обычно расходует такое же количество энергии, которое он получает с пищей. Хотя получение и расход энергии могут не совпадать ежедневно, за более длительный период они обычно точно соответствуют друг другу. Если мы получаем с пищей больше энергии, чем организм может использовать, ее избыток откладывается на теле в виде жира. Если человек получает недостаточно энергии, он начинает тратить свой запас, поэтому огромную роль в контроле за весом играет поддержание энергетического баланса.

Белки — одна из основных составных частей всех клеток и тканей. Все ферменты, при помощи которых в организме осуществляются химические превращения веществ, содержат белки. Процессы жизнедеятельности организма в той или иной степени связаны с белком. В организме человека белки не синтезируются, а поэтому они не могут быть заменены какой-либо другой составной частью пищи и в необходимом количестве должны присутствовать в рационе питания любого человека. Продукты растительного происхождения (особенно горох) содержат значительное количество белка.

Количество белка предусмотрено ежесуточно от 1,2–2 г на 1 кг массы тела.

Жиры дают особенно много энергии для работы нашего организма. Но это не единственное их значение для жизни человека. Нет такого органа в его организме, в состав которого они не входили бы как материал. Жиры участвуют в обменных процессах. Жировая ткань также служит в нашем организме теплоизолирующей прослойкой, которая защищает от

повреждений внутренние органы человека.

Животные жиры, которые по составу близки к жирам нашего организма (как бы роднее нам), усваиваются легче и полнее: это жиры молока, сметаны, сливок, сливочного масла.

Наиболее богаты ненасыщенными жирными кислотами растительные жиры — оливковое, подсолнечное, кукурузное масло. Эти жиры имеют большое лечебное значение при заболеваниях печени, сердца и сердечно-сосудистой системы. В суточном рационе взрослого человека должно быть жиров 80 — 100 г, в том числе растительного масла 2530 г.

Углеводы удовлетворяют примерно 50–60 % всей потребности организма в энергии.

Они активно участвуют в пластических процессах, в физиологической деятельности различных систем организма, особенно центральной нервной системы.

Углеводы содержатся в основном в растительных продуктах. Особенно богаты ими крупы, фасоль, ржаной и пшеничный хлеб.

Потребность человека в углеводах в среднем 400 г, (в том числе крахмала 350 г, а сахара — 50 г.

В продуктах содержатся различные минеральные (неорганические) вещества, которые имеют большое значение для нормального развития процессов жизнедеятельности организма. Наиболее важными из них являются железо, йод, кальций, магний, натрий, сера, фосфор, фтор, хлор и некоторые другие.

Минеральные вещества входят в состав всех клеток и тканей и участвуют во всех видах обмена веществ. Среди прочих функций минеральные вещества принимают непосредственное участие в пластических процессах, создают необходимое осмотическое давление в тканях и тем самым обеспечивают нормальное течение ряда физикохимических процессов. Они имеют также большое значение в процессах образования крови, молока, пищеварительных соков и т. д.

Железо входит в состав гемоглобина крови, который доставляет кислород клеткам и тканям организма.

Фосфор в большом количестве находится в костной, мышечной тканях, много его в веществе головного мозга и в спинном мозгу, **йод** входит в состав белка щитовидной железы.

Кальций в значительном количестве содержится в опорных тканях, он необходим для образования зубной и особенно костной ткани. Кальций способствует также свертыванию крови, поддерживает в организме состояние нормальной нервной возбудимости.

Для формирования костей и зубов также большое значение имеют **магний** и фосфор.

Натрий содержится главным образом в пищеварительных соках и межклеточных жидкостях. Он имеет важное значение для регулирования осмотического давления, а также водного и других процессов обмена веществ в организме. В связи с тем что натрий задерживает в организме воду, количество поваренной соли, являющейся источником этого вещества, ограничивают при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в частности при гипертонической болезни, а также при заболевании почек, когда нарушаются их функции.

Соли **калия**, наоборот, уменьшают процесс связывания воды в тканях, способствуют выведению ее из организма; при необходимости усилить этот процесс в рационе увеличивают количество продуктов, содержащих калий. Эти свойства солей натрия и калия используются при лечении заболеваний почек, сердца.

Взрослому человеку требуется в сутки примерно 0,7–0,8 г кальция, 2–3 г калия, 4–6 г натрия, 1,5–2 г фосфора и 0,015 — 0,020 г, железа.

Наиболее богаты минеральными веществами плоды и овощи, но основным источником солей кальция и фосфора являются продукты животного происхождения, главным образом молоко и молочные продукты, особенно творог и сыры. Соли кальция в значительном количестве содержатся в фасоли, зеленом луке, петрушке, шпинате, салате, капусте, но кальций растительных продуктов усваивается организмом значительно хуже, так как часто связан со щавелевой кислотой, которая образует с ним нерастворимые соединения. Много фосфора содержится в сыре, твороге, крупах (гречневой, овсяной, пшенной), бобовых, богат им также ржаной хлеб из обойной муки. Солями калия наиболее богаты овощи и плоды, особенно сушеные абрикосы (урюк, курага), изюм, чернослив, финики, инжир. Много его в картофеле, шпинате, редьке, фасоли.

Витамины — это очень сложные и различные по своей химической природе органические соединения. Значение их велико и многогранно. Многие витамины входят в состав ферментов, регулируют все процессы жизнедеятельности организма и обмена веществ.

Большинство витаминов не синтезируется в организме человека. Синтезируют витамины главным образом растения, в связи с чем основным источником витаминов для человека являются фрукты и овощи.

Длительное отсутствие витаминов в пище приводит к серьезным нарушениям в обмене веществ, в результате которых могут возникнуть тяжелые заболевания, называемые

авитаминозами. Чаще имеют место гиповитаминозы, которые обусловлены недостаточным содержанием витаминов в пище. При гиповитаминозе появляется быстрая утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям и т. п.

Витамин А необходим для роста организма, формирования костей, нормального состояния тканей кожи и слизистых оболочек. Одной из функций витамина А является обеспечение приспособления (адаптации) глаза к разной освещенности поля зрения. Минимальная суточная потребность взрослого человека в витамине А равна 1–2,5 мг. В активной форме витамин А содержится только в продуктах животного происхождения — сливочном масле (преимущественно летнем), сыре с высоким процентом жирности, молоке и молочных продуктах и некоторых других. Рекомендуемая доза — 0,9 мг/день, содержится в 100 г, тушеной моркови, 150 г, тушеного шпината, 300 г, сырых абрикосов. Рядом представлено количество (в мг %) витамина А и каротина в наиболее распространенных продуктах.

Продукты	витамин А, мг %	каротин
Сметана	0,30	—
Молоко	0,05	—
Сливки	0,30	—
Лук зеленый	—	6
Морковь	—	9
Помидоры	—	2
Капуста	—	3

Витамин D имеет исключительное значение для жизнедеятельности организма. Он способствует образованию костной ткани и стимулирует рост организма. При недостатке или отсутствии витамина D в пище прекращается нормальное усвоение организмом солей кальция и фосфора, в результате чего нарушается процесс костеобразования. У детей развивается рахит, у взрослых людей возникает пористость и хрупкость костей.

Рекомендуемая доза — 0,005 мг/день. Некоторые данные см. в таблице.

Продукты	витамин Д, мг %
Молоко летнее	0,00007
Молоко зимнее	0,00001
Масло сливочное летнее	0,005
Масло сливочное зимнее	0,001

Витамин B_1 (тиамин) принимает активное участие в регулировании углеводного обмена и оказывает положительное влияние на другие процессы обмена веществ в организме. При отсутствии этого витамина в пище развивается тяжелое заболевание нервной системы, нарушается сердечная деятельность и т. п.

Суточная потребность здорового человека в витамине B_1 невелика (от 2 до 3 мг) и обеспечивается обычным пищевым рационом. При тяжелой физической работе потребность в витамине В повышается.

К витаминам группы В относятся также витамин B_2 (рибофлавин), B_6, B_{12} (антианемический) и фолиевая кислота. Эти витамины в достаточном количестве содержатся во многих продуктах. Рекомендуемая доза содержится в 35 г, подсолнечника, или 30 г, пшеничных зародышей, или 100 г, овсяных хлопьев.

Витамин B_2 важен для белкового, жирового, углеводного обмена, рекомендуемая доза — 1,5 мг/день — содержится в 120 г, сыра камамбер.

Витамин B_6 важен для белкового обмена нервной системы, образования красных кровяных тел и гормонов, рекомендуемая доза — 1,6 мг/день.

Витамин B_{12} важен для строения клеток и кровотворення, рекомендуемая доза -0,005 мг/день.

Фолиевая кислота важна для кроветворения и деления клеток, рекомендуемая доза -0,16 мг/день — содержится в 90 г, сырой свеклы.

Продукты	Витамин B_1, мг %
Молоко	0,05
Хлеб ржаной	0,15
Рис	0,4
Крупа овсяная	0,5
Соя	1,0
Горох	0,1
Картофель	0,1
Морковь, помидоры	0,06
Капуста	0,06
Дрожжи	2,0

Витамин С (аскорбиновая кислота) играет в организме важную биологическую роль. Он активно участвует в окислительно-восстановительных процессах, влияет на белковый и углеводный обмен, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям и т. д. Недостаток витамина С приводит к быстрой утомляемости, сонливости, апатии. При длительном недостатке, а тем более при отсутствии аскорбиновой кислоты в пище расстройство организма усиливается и может возникнуть тяжелое заболевание — цинга. В сутки взрослый человек должен получать от 50 до 100 мг аскорбиновой кислоты. Особенно богаты витамином С плоды шиповника, зеленые грецкие орехи, черная смородина, красный перец, хрен, укроп и др. Рекомендуемая доза содержится в 80 г, киви, 60 г, сырого перца или 120 г, брокколи. Данные приводятся рядом.

Продукты	Витамин С, мг %
Капуста	30
Помидоры	40
Лук зеленый	60
Картофель	10
Морковь	5
Петрушка (зелень), хрен	150
Шпинат	50
Виноград	3
Апельсины, лимоны	30
Яблоки	30
Груши	4

Желательно принимать также следующие пищевые добавки:

— рибофлавин по 50 мг в день;

— железо в комплексной форме, например глицинат железа, по 10–20 мг в день либо сульфат железа по 90 мг один или два раза в день вместе с 500 мг витамина С;

— витамин B_{12} в сублингвальной (под язык) форме по 500 мкг в неделю.

Принимайте вместе с витамином B_{12} по 50 мг комплекса витаминов группы В; также можно порекомендовать прием комплексных препаратов.

По содержанию витаминов, минеральных солей и ароматических веществ на первом месте находятся фрукты, употребляемые в сыром виде. Они дают идеальный пищевой материал без ядов и вредных примесей, не вызывают в кишечнике гниения и брожения. Особенно безупречны благодаря защитной скорлупе или кожуре орехи, каштаны, апельсины, мандарины, лимоны, гранаты, арбузы, дыни, тыквы, кабачки, огурцы. Употребление сырых растительных продуктов является лучшим средством против вялости кишечника: сырая целлюлоза (клетчатка) в растительных клетках представляет собой натуральное средство возбуждения кишечной мускулатуры, пищеварительного аппарата и нормализации обмена веществ. Сырая пища, небогатая белками, солью и водой, весьма полезна при сердечных и почечных болезнях, а также в некоторых случаях ожирения для облегчения водного обмена веществ. Орехи имеют необходимый набор аминокислот. Достаточное количество жиров находится в растительных маслах — оливковом, подсолнечном, льняном, конопляном, горчичном, кокосовом, бобовом,

кукурузном, ореховом, маковом, миндальном, хлопковом и др.

При составлении меню приверженцам вегетарианской кулинарии рекомендуется следующий «идеальный» режим питания: 25 % сырых лиственных и корневых овощей по сезону в форме салатов, 25%о сырых свежих фруктов или хорошо размоченных сушеных, 25%о зеленых и корневых овощей, приготовленных на огне; 10 % белков — орехи, творог, кисломолочные продукты, 10 % углеводов — все виды крупяных и хлебных продуктов, сахар, 5%о жиров — масло, маргарин, растительные жиры.

В зависимости от рода деятельности и собственного веса человеку требуется от 2400 до 5000 ккал в день, учитывая, что 1 грамм белка дает при сгорании 4,1 калории, 1 грамм жиров — 9,3 калории, 1 грамм углеводов — 4,1 калории.

При составлении меню особую трудность при подсчете калорий вызывают блюда, приготовленные на огне. Для облегчения этой задачи далее представлены первые и вторые горячие блюда с учетом их калорийности на четырнадцать дней. Данная глава также разделена на два основных направления вегетарианской кухни.

В качестве третьих блюд автор рекомендует чай, компоты, соки.

Старовегетарианское меню

День первый

ЗАВТРАК

Салат с грецкими орехами

Овощи натереть на мелкой терке, орехи растолочь в ступке, чеснок измельчить, все смешать и сбрызнуть лимонным соком; цедру с лимона натереть на терке и ввести в салат.

***Состав**: 1 морковь средняя, 1 редька маргеланская (зеленая), 5–6 орехов грецких, 0,5 лимона (цедра и сок), 4 зубчика чеснока, соль.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
21,2	62,5	23	30,8	75	2,2	822

ОБЕД

Суп-пюре из овощей

Морковь, репу и белые части лука-порея мелко нарезать, сложить в кастрюлю, прибавить 2 столовые ложки масла и тушить в течение 10–15 минут. Затем влить 4 стакана воды, добавить картофель и промытый рис, кастрюлю накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и варить в течение 30–35 минут. Овощи вместе с отваром протереть сквозь сито, положить соль, масло и размешать. При подаче на стол положить в суп сваренный зеленый или консервированный горошек.

***Состав**: 150 г моркови 150 г репы, 200 г картофеля, 100 г лука-порея, 0,5 стакана риса, 100 г зеленого горошка, 3 ст. ложки растительного масла.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
20,4	47	30,3	112,4	120	6	1081

Грибы, жаренные в тесте

Сухие грибы отварить в 0,5 л воды с лавровым листом и перцем (отвар использовать для супа). Грибы обсушить. Из кваса, подсолнечного масла, соли и муки сделать жидкое тесто. Обмакивать в нем подготовленные грибы и поджаривать в масле на сковороде.

Состав: *20 сухих белых грибов, 0,25 стакана кваса, 2 ч. ложки подсолнечного масла, 0,25 стакана масла для жарения, 0,25 ч. ложки соли, 2–3 ст. ложки муки, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
10,1	61,9	2,7	30	71,5	9	952,5

УЖИН

Фасоль отварная

Фасоль промыть, залить холодной кипяченой водой на 10–15 часов, воду слить, снова промыть, залить водой в объеме размокшей фасоли и варить на медленном огне, не мешая, пока вся вода не выкипит.

Солить можно лишь тогда, когда фасоль сделается мягкой. После этого доваривать еще 10 минут, следя за тем, чтобы не разварилась.

Вместе с фасолью, независимо от того, как она будет использоваться в дальнейшем, отварить целиком луковицу, петрушку, морковь, сельдерей, которые в конце варки вынуть из

фасоли.

Отварную фасоль едят с горячим подсолнечным маслом и жареным луком.

***Состав**: 2 стакана фасоли, 1 луковица, 1 петрушка, 1 морковь, 0,5 корня сельдерея.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
37,6	2,6	22,9	88	770,5	2,8	621

День второй

ЗАВТРАК

Кашица костромская

Ячневую крупу промыть в нескольких водах и отварить в подсоленной воде в течение 15–20 минут (с момента закипания) на умеренном огне, обязательно снимая образующуюся сверху пену, затем лишнюю, свободно отделяющуюся воду слить, добавить заранее замоченный и разваренный в воде горох и мелко нарезанный лук и продолжать варить на слабом огне до полного размягчения кашицы. Заправить маслом, тимьяном, размешать, проварить 5 минут.

***Состав**: 1,5 стакана ячневой крупы, 2 л воды, 0,25 стакана гороха, 1 луковица, 2 ст. ложки тимьяна или чабера, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соли.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
41,2	54	12,7	237,1	7,5	8,2	1565

ОБЕД

Похлебка чечевичная

Чечевицу замочить на сутки в холодной воде. Перед приготовлением еще раз промыть, залить холодной водой и поставить на умеренный огонь. Когда закипит, внести измельченные коренья и варить до полного разваривания чечевицы (должно остаться 1,25-1 л жидкости). Затем добавить лук и остальные пряности, кроме чеснока и чабера, посолить и варить на очень слабом огне еще 10–12 минут, после чего заправить чесноком и чабером, снять с огня и дать настояться 5–8 минут.

Состав: *1,5–1,75 л воды, 1 стакан чечевицы, 1 луковица, 1 морковь, 1 петрушка, 3 лавровых листа, 6 горошин черного перца, 0,5 головки чеснока, 1 ст. ложка зелени чабера.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
20,3	0,3	19	40,9	762,5	2,3	310

Тыква жареная

Тыкву нарезать тонкими ломтиками, посолить, дать полежать 5 минут, запанировать в муке и обжарить. Мацун заправить толченым чесноком, полить им жареную тыкву.

Состав: *1 кг тыквы, 50 растительного масла, 3 ст. ложки, муки, 0,5 головки чеснока, 1 стакан мацуна.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
15	37	40,5	32	80	7,1	570

УЖИН

Свекла по-заволжски

Овощи очистить, промыть и нарезать крупными равными кусками (мелкую свеклу напополам, среднюю на 4 части, крупную на 6–8 частей), затем поместить в металлическую кастрюлю или казанок, залить холодной водой (так, чтобы чуть покрывала овощи), положить сухие грибы и вскипятить. Когда закипит, грибы вынуть, нарезать соломкой и снова бросить в кастрюлю. Сразу же положить соль, мелко нарезанный лук и снизить огонь до чуть заметного, оставив кушанье томиться. Когда вода почти выкипит, всыпать черный перец, мяту, цедру лимона, половину чеснока и лавровый лист и дать потомиться еще 3–4 минуты, затем хорошенько все перемешать и еще погреть несколько минут (не более 5), сдобрить чесноком, красным перцем и размешать. Выключив огонь, выдавить на свеклу лимонный сок и дать 1–2 минуты впитаться. После этого можно подавать к столу, разрезав овощи, по желанию, на более мелкие куски.

***Состав**: 1 кг свеклы, 250 г моркови, 6 сушеных грибов, 2 луковицы, 0,5 лимона, 8 зубчиков чеснока, 8 зерен черного перца, 3 листика лаврового листа, 0,5 ч. ложки, красного перца, 1 ч. ложка, мяты, 1 ч. ложка соли.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
24	12,3	121,5	1,6	200	23.1	646

День третий

ЗАВТРАК

Кашица смоленская

В подсоленный кипяток положить целую луковицу, мелко нарезанные корни пастернака, проварить 5 минут, затем засыпать крупой и варить на медленном огне, помешивая, до полного разваривания крупы. После этого луковицу вынуть, снять кашицу с огня, заправить перцем, петрушкой, маслом, досолить и дать постоять под крышкой 15 минут для распаривания.

***Состав**: 1,5 стакана, мелкой гречневой крупы (продела), 1 л воды, 2 луковицы, 2 корня пастернака, 2–3 ст. ложки зелени*

петрушки, 0,5 ч. ложки, черного молотого перца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка, соли.

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
44	63,2	43,3	208,8	856	23,5	2600

ОБЕД

Освежающий борщок

Налить 3–4 глубокие тарелки воды в эмалированную посуду, положить грибы и поставить на большой огонь, чтобы закипела.

Когда закипит, положить мелко нарезанный лук, свеклу соломкой и морковь соломкой (морковь спустя 10 минут после свеклы).

Грибы вынуть, мелко нарезать, положить в борщок.

После этого посолить, положить картофелину (разрезанную на 4 части), рубленую мелко капусту и поварить минут 10.

Затем положить петрушку, перец, лавровый лист, яблоки (нарезанные мелкими кубиками) и поварить еще 3–5 минут, выключить огонь, положить мелко нарезанный чеснок, выжать лимон, положить цедру, подождать 3 минуты и разлить по тарелкам.

Состав: *6 сухих грибов, 1 луковица, 2 свеклы, 1 морковь, 1 картофелина, 1 ст. ложка сушеной петрушки, 5–6 зерен черного перца, 3–4 зубчика чеснока, 2 ч. ложки свежего или сухого укропа, 2–3 лавровых листа, 1 ч. л. крупной соли (с верхом), 0,5 лимона, 0,5 ч. ложки, лимонной цедры, 1 яблоко (антоновка), 0,5 небольшого кочана капусты.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
26,4	2,3	150,2	20,5	1255,5	23,2	684

Баклажаны вареные

Варят баклажаны обычно двумя способами: припускают, то есть отваривают в малой воде, или отваривают до полуготовности. В обоих случаях после отваривания применяется отжатие баклажанов рукой или под прессом. После отжатия баклажаны измельчают и перемешивают с приправой или фаршируют приправой, состав которой в основном постоянен.

Баклажаны надрезать вдоль, уложить в эмалированную посуду и припустить вместе с сельдереем в 1 стакане кипятка около получаса на слабом огне, чтобы не разварились. Затем откинуть и отжать рукой.

Приготовить приправу: грецкие орехи истолочь вместе с чесноком, красным перцем и солью, мелко нарезать зеленый лук, зелень кинзы, чабера, базилика, петрушки, сельдерея, добавить гранатовый сок или винный уксус, все перемешать.

Соединить приправу с баклажанами, перемешать.

Состав: *1 кг баклажанов, 1 стакан орехов, 2 луковицы (или перо зеленого лука) 3–4 зубчика чеснока, 3 стакана, пряной зелени, 0,25-0,5 стакана гранатового сока. по 1 ч. ложке красного молотого перца, имеретинского шафрана, кориандра, по 0,5 ч. ложки корицы и гвоздики, 1 ст. ложка зелени сельдерея (для отваривания)*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
29,6	63	153,2	23,5	284	6	1300

УЖИН

Фасоль отварная

Фасоль промыть, залить холодной кипяченой водой на 10–15 часов, воду слить, снова промыть, залить водой в объеме размокшей фасоли и варить на медленном огне, не мешая, пока вся вода не выкипит.

Солить можно лишь тогда, когда фасоль сделается мягкой. После этого доваривать еще 10 минут, следя за тем, чтобы не разварилась.

Вместе с фасолью, независимо от того, как она будет использоваться в дальнейшем, отварить целиком луковицу, петрушку, морковь, сельдерей, которые в конце варки вынуть из фасоли.

Отварную фасоль едят с горячим подсолнечным маслом и жареным луком.

***Состав**: 2 стакана фасоли, 1 луковица, 1 петрушка, 1 морковь, 0,5 корня сельдерея.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
37,6	2,6	22,9	88	770,5	2,8	621

День четвертый

ЗАВТРАК

Тыквенно-чечевичная каша

Тыкву очистить, отварить в подсоленной воде, откинуть, добавить сахар.

Чечевицу отварить отдельно, без соли. Лук обжарить на масле. Соединить все компоненты и варить на слабом огне 10–15 минут. Посыпать кашу пряной зеленью.

***Состав**: 1 кг тыквы, 1–1,5 стакана чечевицы, 4–5 луковиц, 100 г, растительного масла, 3 ч. ложки сахара, 2–3 ст. ложки, зелени кинзы и петрушки*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
31,5	82,4	80,6	43,5	1620	9	1200

ОБЕД

Суп нежный овощной

Нарезать овощи: кабачки — кубиками, морковь — соломкой, лук — мелко-намелко, помидоры — дольками, укроп, базилик — мелко.

Закладка овощей в кипящую воду в порядке перечисления их в рецепте — одно за другим.

Варка 20–25 минут на очень слабом огне (припускать!).

После готовности вносится чеснок, растертый в ступке, с половиной ложки соли (или меньше-больше, по вкусу).

Состав: *5 молодых морковок (пучок), 2 луковицы, 1 небольшой молодой кабачок, 2 помидора, 1 головка чеснока, 1 пучок укропа, 3–4 веточки базилика, соль, черный перец (горошком) по вкусу, от 0,75 до 1 л, воды.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
13,8	3,8	85,5	1,2	275	8,8	423

Картофельная каша

Шесть картофелин отварить с мелко перетертой луковицей, растолочь, добавить две столовые ложки подсолнечного масла, аджики, посолить.

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
37,3	70,6	14,6	90,1	109,5	13,6	1000

УЖИН

Гороховое пюре

Горох отварить до полной мягкости, тщательно растереть.

На 1 кг горохового пюре добавить 1–1,5 ст. ложки, пшеничной муки и полстакана поджаренного с луком (3 луковицы) топленого масла.

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
34,6	47,4	53,7	44,3	122,5	10,5	946

День пятый

ЗАВТРАК

Пшенные блины

Пшено промыть 5–7 раз в кипятке, залить водой, сварить жидкую кашицу, хорошо разварив пшено, остудить. (Объем кашицы должен быть равен 1 л.) Добавить в кашицу пшеничную муку, дрожжи, дать подойти. Затем добавить гречневую муку, сахар, соль, размешать, дать подойти.

Обварить тесто горячей водой, развести его до консистенции сметаны и через 15 минут начать печь блины.

Состав: *1 л воды, 400 г пшена, 400 г пшеничной муки высшего сорта, 400 г гречневой муки, 25–30 г дрожжей, 2 ч. ложки сахара, 2 ч. ложки соли*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
142	26.8	17	780	—	44,8	2920

ОБЕД

Суп-пюре из консервированной кукурузы с бананами

Кукурузу пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю,

добавить 3 стакана воды и вскипятить. Отдельно слегка поджарить муку с двумя столовыми ложками масла и, смешав с кукурузой, варить 15–20 минут. Суп протереть через сито, добавить мелко нарезанные бананы, прогреть, посолить, подсластить и заправить маслом.

Состав: *1 банка консервированной кукурузы, 2 банана, 2 ст. ложки, муки, 4 ст. ложки растительного масла.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
90,6	80	77	53	187,5	60,7	1676

Бобы с маслом

Бобы отварить в подсоленной воде, вынуть, посыпать мелко нарезанным укропом и залить маслом.

Состав: *750 г, зеленых бобов, 4 столовые ложки, растительного масла.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
47,4	35,8	24	50	160	7,8	840

УЖИН

Каша гречневая рассыпчатая

Ядрицу перебрать, отсеять от мучной пыли (но не мыть), залить водой, засыпать растертыми в порошок грибами и поставить на сильный огонь, закрыв крышкой. Когда закипит, огонь убавить наполовину и продолжать варить 10 минут до загустения, затем вновь убавить огонь до слабого и варить еще 5–7 минут до полного выпаривания воды. Снять с огня, завернуть в теплое на 15 минут.

Одновременно в другой кастрюле разогреть масло, обжарить в нем мелко нарезанный лук, посолить. Высыпать поджаренный в масле лук в кашу, равномерно размешать.

***Состав**: 3 стакана воды, 1,5 стакана гречневой крупы ядрицы, 2 луковицы. 3–4 сухих белых гриба, 6–7 ст. ложек подсолнечного масла.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
43,8	111	19,7	200	85	28,3	1990

День шестой

ЗАВТРАК

Ката овсяная на соевом молоке

Соевое молоко вскипятить, добавить сахар, размешать, всыпать геркулес и варить, помешивая, 15–20 минут.

Состав: 120 г геркулеса, 0,3 л соевого молока, 0,2 л воды, 20 г сахара соль.

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
111	86,2	17,2	14,9		48,6	1305

ОБЕД

Суп-пюре из овощей

Морковь, репу и белые части лука-порея мелко нарезать, сложить в кастрюлю, прибавить 2 столовые ложки масла и тушить в течение 10–15 минут. Затем влить 4 стакана воды, добавить картофель и промытый рис, кастрюлю накрыть крышкой,

поставить на слабый огонь и варить в течение 30–35 минут. Овощи вместе с отваром протереть сквозь сито, положить соль, масло и размешать. При подаче на стол положить в суп сваренный зеленый или консервированный горошек.

***Состав**: 150 г моркови, 150 г репы, 200 г картофеля, 100 г лука-порея, 0,5 стакана риса, соль, 100 г, зеленого горошка, 3 ст. ложки, растительного масла.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
20,4	47	30,3	112,4	120	6	1081

Кундюмы

Кундюмы, или кундюбки, — старинное русское блюдо (XVI век), своего рода пельмени с грибной начинкой.

От обычных пельменей кундюмы отличаются не только особой начинкой. Тесто для кундюмов замешивается на растительных маслах (подсолнечном или маковом) и горячей воде и представляет собой, таким образом, сочетание заварного и вытяжного теста. Начинка может быть приготовлена как из свежих, так и из сухих грибов в сочетании с крупой (гречневой, рисом) и пряностями.

И, наконец, в отличие от пельменей кундюмы не отваривают, а вначале пекут, затем томят в духовке.

Подготовка начинки. Грибы отварить в воде, отвар слить в отдельную посуду, а грибы мелко порубить и обжарить вместе с мелко нарезанным луком в масле; перемешать с кашей, хорошо размять в однородную массу.

Подготовка теста. В подсолнечное масло залить крутой кипяток, всыпать в эту смесь муку и быстро замесить тесто, хорошенько размяв его руками, а затем раскатать в очень тонкий пласт (почти до прозрачности), не подсыпая при этом муки, так как это тесто не прилипает к доске.

Подготовка кундюмов. Раскатанное тесто нарезать квадратами 5X5 см, положить на каждый квадратик небольшой кусочек начинки и сформовать пельмени. Из указанного количества теста и начинки должно получиться примерно 100 пельменей.

Приготовление кундюмов. Лист, противень или широкую сковороду смазать маслом, уложить на нее одним слоем кундюмы и испечь их в духовке на умеренном огне в течение 12–15 минут. Затем переложить кундюмы в горшочек, залить горячим грибным отваром, посолить, добавить пряности и поставить на 15 минут в духовку, после чего выложить в тарелки.

***Состав для теста**: 2 стакана (320 г) пшеничной муки, 0,75 стакана, кипятка, 4 ст. ложки подсолнечного масла.*

***Для отвара**: 0,5 л воды, 3 лавровых листа, 4–5 горошин черного перца 2–3 зубчика чеснока 1 ст. ложка, зелени петрушки.*

***Для начинки**: 20 сухих белых грибов, 1 стакан отварного риса, 4 ст. ложки подсолнечного масла.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
56,8	111	10	155,4	870	28	1450

УЖИН

Чечевица отварная

Чечевицу промыть, залить холодной кипяченой водой на 10–15 ч, воду слить, снова промыть, залить водой в объеме размокшей фасоли и варить на медленном огне, не мешая, пока вся вода не выкипит.

Солить можно лишь тогда, когда чечевица сделается мягкой. После этого доваривать еще 10 минут, следя за тем, чтобы не разварилась.

Вместе с чечевицей, независимо от того, как она будет использоваться в дальнейшем, отварить целиком луковицу, петрушку, морковь, сельдерей, которые в конце варки вынуть.

Отварную чечевицу едят с горячим подсолнечным маслом и жареным луком.

***Состав**: 2 стакана чечевицы, 1 луковица, 1 петрушка, 1 морковь, 0,5 корня сельдерея.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
104,2	0,3	30,4	160,9	791,9	3	529

День седьмой

ЗАВТРАК

Кашица костромская

Ячневую крупу промыть в нескольких водах и отварить в подсоленной воде в течение 15–20 минут (с момента закипания) на умеренном огне, обязательно снимая образующуюся сверху пену, затем лишнюю, свободно отделяющуюся воду слить, добавить заранее замоченный и разваренный в воде горох и мелко нарезанный лук и продолжать варить на слабом огне до полного размягчения кашицы. Заправить маслом, тимьяном, размешать, проварить 5 минут.

Состав: *1,5 стакана ячневой крупы, 2 л воды, 0,25 стакана гороха, 1 луковица, 2 ст. ложки тимьяна или чабера, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соли.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
41,2	54	12,7	237,1	7,5	8,2	1565

ОБЕД

Борщ с грибами

Подготовленные грибы потушить в масле вместе с измельченными кореньями и томатом-пастой. Вареную свеклу натереть или нарезать брусочками. Картофель, нарезанный продолговатыми кусочками, отварить в воде до мягкости,

добавить остальные продукты, в том числе и муку, разведенную с небольшим количеством холодной жидкости, и все вместе проварить 10 минут. Подать с зеленью.

***Состав**: 200 г свежих грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, немного корня петрушки или сельдерея, 2 вареные свеклы, 4 картофелины, соль, 2 л воды, 1 ч. ложка муки, 3 ст. ложки зелени, 1 ст. ложка томата-пасты, уксус.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
28,4	21	67,6	61,6	1012	32,5	756

Капуста тушеная с соевым мясом

Квашеную капусту, соевое мясо, нарезанное как гуляш, муку, томат-пасту, специи положить в кастрюлю, размешать и тушить на несильном огне до готовности капусты. В конце положить соль по вкусу.

***Состав**: 700 г квашеной капусты, 250 г отваренного соевого мяса, 2 ст. ложки томата-пасты, 0,5 ст. ложки муки, специи, соль по вкусу.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
243,6	80,1	40,1	16,5	262	49,7	1223

УЖИН

Грибы, жаренные в тесте

Сухие грибы отварить в 0,5 л воды с лавровым листом и перцем (отвар использовать для супа). Грибы обсушить. Из кваса, подсолнечного масла, соли и муки сделать жидкое тесто. Обмакивать в нем подготовленные грибы и поджаривать в масле на сковороде.

Состав: *20 сухих белых грибов, 0,25 стакана кваса, 2 ч. ложки подсолнечного масла, 0,25 стакана масла для жарения, 0,25 ч. ложки соли, 2–3 ст. ложки муки, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца.*

белки	жиры	моно- и дисахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
10,1	61,9	2,7	30	71,5	9	952,5

День восьмой

ЗАВТРАК

Кашица смоленская

В подсоленный кипяток положить целую луковицу, мелко нарезанные корни пастернака, проварить 5 минут, затем засыпать крупой и варить на медленном огне, помешивая, до полного разваривания крупы. После этого луковицу вынуть, снять кашицу с огня, заправить перцем, петрушкой, маслом, досолить и дать постоять под крышкой 15 минут для распаривания.

Состав: *1,5 стакана, мелкой гречневой крупы (продела), 1 л воды, 2 луковицы, 2 корня пастернака, 2–3 ст. ложки зелени петрушки, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соли.*

белки	жиры	моно- и дисахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
44	63,2	43,3	208,8	856	23,5	2600

ОБЕД

Суп осенний

Фасоль хорошо промыть, отмыть от грязи с добавлением соды, затем прополоскать холодной водой несколько раз, чтобы удалить следы соды.

Подготовленную фасоль залить водой, поставить на медленный огонь, закрыть плотно крышкой и не трогать полтора часа, а тем временем готовить другие компоненты, постепенно добавляя их.

Затем положить мелко нарезанные луковицы, промытый рис, сельдерей, перец, лавровый лист.

Когда фасоль сварится до мягкости, крышку снять, аккуратно удалить всю пену и мелко нарезать соленый огурец и яблоки, очистив их от кожуры и всех пораженных мест, мелко нарезать чеснок и доварить до мягкости этих компонентов.

Спустя 5–7 минут после закладки яблок и огурца резко убавить огонь до слабейшего, дать попреть 2–3 минуты и после пробы супа скорректировать соленость.

***Состав**: 4–5 горстей фасоли, 2 луковицы, 1–2 горсти риса, 2 помидора, 0,5 стакана зелени сельдерея, 1 соленый огурец, 5–6 горошин черного перца (раздробленных), 1–2 лавровых листика, 0,5 головки чеснока, 1–2 яблока, 1 ст. ложку подсолнечного масла, 1 ложку воды, ок. 1 ч. ложки, соли.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
28,8	23,3	42,6	116,1	134	75,4	973

Капустный взвар

Капусту нарезать как можно мельче, обжарить на масле в сковороде вместе с мелко нарезанным луком до мягкости, хорошо перемешать с уксусом, все тщательно перетереть, чуть-чуть припустить, заправить перцем, посолить.

***Состав**: 1 пол-литровая банка квашеной капусты, 2 луковицы, 50 г растительного масла, 1 ч. ложка, черного молотого перца.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
12,6	50	65,5	3,2	16,5	151,7	873

УЖИН

Фасоль отварная

Фасоль промыть, залить холодной кипяченой водой на 10–15 часов, воду слить, снова промыть, залить водой в объеме размокшей фасоли и варить на медленном огне, не мешая, пока вся вода не выкипит.

Солить можно лишь тогда, когда фасоль сделается мягкой. После этого доваривать еще 10 минут, следя за тем, чтобы не разварилась.

Вместе с фасолью, независимо от того, как она будет использоваться в дальнейшем, отварить целиком луковицу, петрушку, морковь, сельдерей, которые в конце варки вынуть из фасоли.

Отварную фасоль едят с горячим подсолнечным маслом и жареным луком.

***Состав**: 2 стакана фасоли, 1 луковица, 1 петрушка, 1 морковь, 0,5 корня сельдерея.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
37,6	2,6	22,9	88	770,5	2,8	621

День девятый

ЗАВТРАК

Кашица костромская

Ячневую крупу промыть в нескольких водах и отварить в подсоленной воде в течение 15–20 минут (с момента закипания) на умеренном огне, обязательно снимая образующуюся сверху пену, затем лишнюю, свободно отделяющуюся воду слить, добавить заранее замоченный и разваренный в воде горох и мелко нарезанный лук и продолжать варить на слабом огне до полного размягчения кашицы. Заправить маслом, тимьяном, размешать, проварить 5 минут.

***Состав**: 1,5 стакана ячневой крупы, 2 л воды, 0,25 стакана гороха, 1 луковица, 2 ст. ложки тимьяна или чабера, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ч. ложка соли.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
41,2	54	12,7	237,1	7,5	8,2	1565

ОБЕД

Щи постные

Квашеную капусту залить 0,5 л кипятка и поставить в глиняном горшке в духовку на 2030 минут. Затем отвар слить в отдельную эмалированную или фаянсовую посуду, а капусту посолить, смешать с мелко нарезанным луком, смочить подготовленным ароматизированным растительным маслом и растирать в эмалированной миске деревянной ложкой так, чтобы полностью втереть масло. Затем вновь соединить с отваром и продолжать варить на плите.

Подготовить 1 л грибного бульона, соединить бульон с капустой, добавив в него гречневую крупу, и продолжать варить до готовности капусты.

***Состав**: 750 г квашеной капусты, 6 сухих белых грибов, 1 ст. ложка гречневой крупы, 2 луковицы, 1 картофелина, 1 морковь, 1 репа или брюква, 1 петрушка, 1 ст. ложка укропа, 3 лавровых листа, 4 зубчика чеснока, 8 горошин черного перца, 1–2 ст. ложки, макового, подсолнечного или оливкового масла.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
32,4	36,1	55,7	90,7	970,3	166,3	1090

Тыква жареная

Тыкву нарезать тонкими ломтиками, посолить, дать полежать 5 минут, запанировать в муке и обжарить. Мацун заправить толченым чесноком, полить им жареную тыкву.

***Состав**: 1 кг тыквы, 50 г, растительного масла, 3 ст. ложки муки. 0,5 головки чеснока, 1 стакан мацуна.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
15,4	37	40,5	42	80	7,1	625

УЖИН

Грибы, жаренные в тесте

Сухие грибы отварить в 0,5 л воды с лавровым листом и перцем (отвар использовать для супа). Грибы обсушить. Из кваса, подсолнечного масла, соли и муки сделать жидкое тесто. Обмакивать в нем подготовленные грибы и поджаривать в масле на сковороде.

***Состав**: 20 сухих белых грибов, 2 ч. ложки подсолнечного масла, 0,25 стакана масла для жарения, 0,25 ч. ложки соли, 2–3 ст. ложки муки, 3 лавровых листа. 8 горошин черного перца, 50 г, кваса.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
10,1	61,9	2,7	30	71,5	9	952,5

День десятый

ЗАВТРАК

Кашица тихвинская

Горох промыть, разварить в воде, ни в коем случае ее не подсаливая, и, когда вода на 1/3 выпарится и горох будет почти готов, засыпать продел и варить его до готовности. Затем заправить мелко нарезанным луком, поджаренным на масле, и посолить.

Состав: *0,5 стакана гороха, 1,5 л воды, 1 стакан гречневого продела, 2 луковицы, 4 ст. ложки, подсолнечного масла.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
42,2	102	20	174,2	15	19	1800

ОБЕД

Похлебка картофельная

В подсоленный кипяток положить измельченный лук, нарезанный кубиками картофель и варить до готовности картофеля. Пряности и пряную зелень внести соответственно за 5–7 и 2 минуты до готовности.

Состав: *1,5 л воды, 6 картофелин, 1 луковица, 0,5 головки чеснока, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка укропа, 1 ст. ложка зелени петрушки, 6–8 горошин черного перца.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
14	2,4	18,4	60,7	907,5	7,1	370

Луковый взвар

Лук нашинковать, смочить уксусом, дать постоять 5-10 минут, затем слегка обжарить на масле до мягкости, уварить до загустения жидкости на слабом огне, поперчить, посолить.

Состав: *6 луковиц, 3 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка, молотого перца.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
5	33	35	0,5	40	3	1800

Грибы жареные

Грибы очистить, промыть, нарезать соломкой, положить на разогретую сухую сковороду, прикрыть крышкой и жарить на среднем огне до тех пор, пока выпущенный грибами сок не выкипит почти полностью; затем посолить, добавить мелко нарезанный лук, подлить масло, перемешать и продолжать жарить на более умеренном огне до образования коричневатого колера около 20 минут. После этого поперчить, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, перемешать, прожарить 2–3 минуты.

Состав: *4 стакана очищенных грибов (разных), 100 г подсолнечного масла, 2 луковицы, 1 ст. ложка укропа, 2 ст. ложки петрушки, 0,5 ч. ложки черного молотого перца.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
7,8	120,4	22	0,8	815,3	3	1248

УЖИН

Гороховая каша

Рис, гречневую крупу отварить отдельно.

Картофель и морковь отварить вместе с лавровым листом, затем из них сделать единое пюре (раздавить толкушкой).

Горох отварить до мягкости, превратить в пюре, сдобрить пряностями, сахаром, растительным маслом, заправить мелко сеченным сырым луком.

Гороховую и овощную части пюре соединить, тщательно перемешать и залить уксусным раствором, а затем прогреть в низкой кастрюле на слабом огне, при постоянном помешивании. В конце прогревания можно добавить половину (25 г) растительного масла.

В горячую горохово-овощную смесь ввести отваренные рис и гречневую кашу, заправить маслом и тщательно перемешать, продолжая прогревать на слабом огне.

Перед подачей, сняв с огня, 2–4 минуты выдержать под крышкой.

***Состав**: 1 стакан гороха, 0,25 стакана риса, 2 ст. ложки гречневой крупы, 2 картофелины, 1 крупная луковица или пара средних, 1 морковь, 2 ст. ложки, растительного масла, 1 ч. ложка 6 %-ного яблочного или винного уксуса, разведенного в 0,5 стакана воды, пряности: черный перец, лавровый лист, чеснок — по вкусу, специи: сахар, соль (в пределах 1 ч. ложки) растительное масло — 50 г.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
51,7	60,4	26,5	183	48	21,2	1780

День одиннадцатый

ЗАВТРАК

Грибы, жаренные в тесте

Сухие грибы отварить в 0,5 л воды с лавровым листом и перцем (отвар использовать для супа). Грибы обсушить. Из кваса, подсолнечного масла, соли и муки сделать жидкое тесто. Обмакивать в нем подготовленные грибы и поджаривать в масле на сковороде.

Состав: *20 сухих белых грибов, 0,25 стакана кваса, 2 ч. ложки подсолнечного масла, 0,25 стакана, масла для жарения 0,25 ч. ложки соли, 2–3 ст. ложки, муки, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
10,1	61,9	2,7	30	71,5	9	952,5

ОБЕД

Суп на соевом молоке овощной

Картофель и морковь отварить, воду слить, морковь перетереть и перемешать со стаканом соевого молока. Залить картофель маслом и морковью с молоком, посолить и варить 5 минут. Подать с маслом.

Состав: *12 картофелин, 2 морковки, 5 стаканов соевого молока, 1 ст. ложка масла, соль.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
226,6	179	170	220,4	450	192,4	3168

Баклажаны печеные

Баклажаны испечь без жира на противне в духовке, снять кожицу, мякоть нарезать в длину на полоски или мелко изрубить.

Приготовить приправу, измельчив и перемешав все остальные компоненты.

Перемешать подготовленные баклажаны с приправой.500 г баклажанов.

***Состав**: 1 луковица, 0,5 стакана орехов, 0,25 стакана винного уксуса, по 0,5 стакана зелени кинзы и сельдерея, по 0,25 стакана зелени петрушки и укропа, 2 зубчика чеснока, по 1 ч. ложке красного молотого перца, сунели и имеретинского шафрана, 0,5 ч. ложки кориандра.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
27,8	63,1	41,8	20,6	1620,5	6,4	919

УЖИН

Фасоль, взбитая с муждеем

Отваренную, еще не остывшую фасоль протереть сквозь сито, а затем взбивать вилкой, постепенно добавляя в нее горячее подсолнечное масло, мелко нарезанный лук, чеснок или муждей, до образования легкой эластичной массы. После этого посыпать зеленью укропа и петрушки и подавать.

***Состав**: 2 стакана фасоли, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 луковицы, 1 ст. ложка муждея или 6 зубчиков чеснока, по 1 ст. ложке зелени укропа и петрушки.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
35,2	32,1	15,5	86,5	925	2	872,5

День двенадцатый

ЗАВТРАК

Тыквенно-чечевичная каша

Тыкву очистить, отварить в подсоленной воде, откинуть, добавить сахар.

Чечевицу отварить отдельно, без соли. Лук обжарить на масле. Соединить все компоненты и варить на слабом огне 10–15 минут. Посыпать кашу пряной зеленью.

Состав: *1 кг тыквы, 1–1,5 стакана чечевицы, 4–5 луковиц, 100 г, растительного масла, 3 ч. ложки сахара, 2–3 ст. ложки зелени кинзы и петрушки.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
31,5	82,4	80,6	43,5	1620	9	1200

ОБЕД

Рассольник овощной

Нарезанные соломкой коренья (морковь, петрушку, сельдерей), подготовленную крупу, через 10–15 минут — картофель, мелко нарезанный лук и варить на умеренном огне в 1,5 л кипятка до готовности картофеля. Затем добавить подготовленные огурцы, попробовать, достаточно ли посолен бульон, долить, если надо, рассол или подсолить, ввести пряности и продолжать варить еще 10–15 минут, после чего заправить пряной зеленью и поварить еще 3 минуты.

Заправить отдельно подготовленными огурцами.

Подготовка огурцов. С огурцов срезать кожу, залить ее 1–1,5 стаканами кипятка и прокипятить на слабом огне 10–15 минут, затем отбросить вывarившуюся кожицу. В рассол опустить мякоть огурцов, разрезанных вдоль на 4 части, а затем поперек на мелкие дольки, припустить еще в течение 10 минут с пряной

зеленью.

***Состав**: 3–4 соленых огурца, 1 картофелина, 1 морковь, 1 репа, 3 ст. ложки гречневой или рисовой крупы, 1 пастернак (корень и зелень), 2 луковицы, 1 лук-порей, 1 петрушка, 1 сельдерей (корень и зелень), 8 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 1 ст. ложка укропа, 0,5 ст. ложки эстрагона, 25 г, растительного масла.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
24,3	30	106,1	29,8	1000	12,5	890

Баклажаны вареные

Варят баклажаны обычно двумя способами: припускают, т. е. отваривают в малой воде, или отваривают до полуготовности. В обоих случаях после отваривания применяется отжатие баклажанов рукой или под прессом. После отжатия баклажаны измельчают и перемешивают с приправой или фаршируют приправой, состав которой в основном постоянен.

Баклажаны надрезать, отварить до полуготовности и отжать между двумя досками в течение 1 часа, поставив на верхнюю доску ведро воды или соответствующую его весу тяжесть.

Баклажаны нарезать узкими ломтиками вдоль.

Приготовить приправу: грецкие орехи истолочь вместе с чесноком, красным перцем и солью, мелко нарезать зеленый лук, зелень кинзы, чабера, базилика, петрушки, сельдерея, добавить гранатовый сок или винный уксус, все перемешать.

Соединить приправу с баклажанами, перемешать.

***Состав**: 1 кг баклажанов, 1 стакан орехов, 2 луковицы (или перо зеленого лука) 3–4 зубчика чеснока, 3 стакана, пряной зелени, 0,25 — 0,5 стакана, гранатового сока, по 1 ч. ложке красного молотого перца имеретинского, шафрана, кориандра, по 0,5 ч. ложки корицы и гвоздики, 1 ст. ложка зелени сельдерея (для отваривания).*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
29,6	63	153,2	23,5	284	6	1300

УЖИН

Каша перловая «богатая»

Замочить крупу с вечера (за 10–12 часов) в холодной кипяченой воде. Утром промыть, вскипятить на очень медленном огне. Не солить! Варить до полнейшего выкипания воды, досуха. Горячую кашу в кастрюле, сняв с огня, тотчас же завернуть в «ватник» и дать остывать не менее 2–4 часов.

По остывании взять половину полученного количества для приготовления «богатой каши». Все овощные дополнительные компоненты измельчить.

Обжарить овощные компоненты на перекаленном масле в металлической кастрюле. Осторожно спассеровать 5–7 минут. Не допускать подгорания.

Добавить кашу-полуфабрикат, тщательно, равномерно перемешать.

Внести пряности и специи, дать потомиться на небольшом огне от 15 до 25 минут в зависимости от готовности сырья и каши-полуфабриката.

Подсолить, скорректировать вкус.

Состав: *1–1,5 стакана перловой крупы, чистой, цельной, хорошего качества, 1 крупная картофелина, 1 средняя морковь, 1 крупная луковица, черный перец — 6–8 зерен, укроп, лавровый лист, специи: сахар — 1 ч. ложка или 1 кусочек рафинада, соль — по вкусу, вносить в конце приготовления, 2–3 ст. ложка растительного масла (подсолнечного, кукурузного, оливкового).*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
35,3	34	20,3	215,3	82,5	11,8	1149

День тринадцатый

ЗАВТРАК

Гречневые блины на воле

Холодную воду развести с таким же объемом муки и заварить это тесто горячей водой, размешать, остудить, добавить дрожжи, дать подойти.

Добавить остальную муку, сахар, соль, дать подойти и печь блины.

Состав: *4 стакана, гречневой муки, 1 стакан холодной воды, 3,5 стакана горячей воды, 25 г дрожжей, 1 ч. ложка, сахара, 1 ч. ложка соли, 0,5 стакана, подсолнечного масла (для жарения).*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
80	50	8,8	520		40	2940

ОБЕД

Освежающий борщок

Налить 3–4 глубокие тарелки воды в эмалированную посуду, положить грибы и поставить на большой огонь, чтобы закипела.

Когда закипит, положить мелко нарезанный лук, свеклу соломкой и морковь соломкой (морковь спустя 10 минут после свеклы).

Грибы вынуть, мелко нарезать, положить в борщок.

После этого посолить, положить картофелину (разрезанную на 4 части), рубленую мелко капусту и поварить минут 10.

Затем положить петрушку, перец, лавровый лист, яблоки (нарезанные мелкими кубиками) и поварить еще 3–5 минут, выключить огонь, положить мелко нарезанный чеснок, выжать лимон, положить цедру, подождать 3 минуты и разлить по тарелкам.

Состав: *6 сухих грибов, 1 луковица, 2 свеклы, 1 морковь, 1*

картофелина, 1 ст. ложка сушеной петрушки, 5–6 зерен черного перца, 3–4 зубчика чеснока, 2 ч. ложки свежего или сухого укропа, 2–3 лавровых листа, 1 ч. ложка, крупной соли (с верхом), 0,5 лимона, 0,5 ч. ложки, лимонной цедры, 1 яблоко (антоновка), 0,5 небольшого кочана капусты.

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
26	9	43,2	75,1	215	8,7	656

Кундюмы

Подготовка начинки. Грибы отварить в воде, отвар слить в отдельную посуду, а грибы мелко порубить и обжарить вместе с мелко нарезанным луком в масле; перемешать с кашей, хорошо размять в однородную массу.

Подготовка теста. В подсолнечное масло залить крутой кипяток, всыпать в эту смесь муку и быстро замесить тесто, хорошенько размяв его руками, а затем раскатать в очень тонкий пласт (почти до прозрачности), не подсыпая при этом муки, так как это тесто не прилипает к доске.

Подготовка кундюмов. Раскатанное тесто нарезать квадратами 5х5 см, положить на каждый квадратик небольшой кусочек начинки и сформовать пельмени. Из указанного количества теста и начинки должно получиться примерно 100 пельменей.

Приготовление кундюмов. Лист, противень или широкую сковороду смазать маслом, уложить на нее одним слоем кундюмы и испечь их в духовке на умеренном огне в течение 12–15 минут. Затем переложить кундюмы в горшочек, залить горячим грибным отваром, посолить, добавить пряности и поставить на 15 минут в духовку, после чего выложить в тарелки.

***Состав для теста**: 2 стакана (320 г) пшеничной муки, 0,75 стакана кипятка, 4 ст. ложки подсолнечного масла.*

***Для отвара**: 0,5 л воды, 3 лавровых листа, 4–5 горошин черного перца, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка зелени петрушки.*

***Для начинки**: 20 сухих белых грибов 1 стакан отварного риса 4 ст. ложки, подсолнечного масла.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
59	131	13,2	155,4	870,3	28,2	1703

УЖИН

Фасоль отварная

Фасоль промыть, залить холодной кипяченой водой на 10–15 часов, воду слить, снова промыть, залить водой в объеме размокшей фасоли и варить на медленном огне, не мешая, пока вся вода не выкипит.

Солить можно лишь тогда, когда фасоль сделается мягкой. После этого доваривать еще 10 минут, следя за тем, чтобы не разварилась.

Вместе с фасолью, независимо от того, как она будет использоваться в дальнейшем, отварить целиком луковицу, петрушку, морковь, сельдерей, которые в конце варки вынуть из фасоли.

Отварную фасоль едят с горячим подсолнечным маслом и жареным луком.

Состав: *2 стакана, фасоли, 1 луковица, 1 петрушка, 1 морковь, 0,5 корня сельдерея.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
104,2	0,3	30,4	160,9	791,9	3	529

День четырнадцатый

ЗАВТРАК

Гречневые блины на воле

Холодную воду развести с таким же объемом муки и заварить это тесто горячей водой, размешать, остудить, добавить дрожжи, дать подойти.

Добавить остальную муку, сахар, соль, дать подойти и печь блины.

Состав: 4 стакана гречневой муки, 1 стакан холодной воды, 3,5 стакана горячей воды, 25 г дрожжей, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка соли, 0,5 стакана подсолнечного масла (для жарения).

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
80	50	8,8	520		40	2940

ОБЕД

Суп из соевых бобов с помидорами

Овощи нашинковать и обжарить в масле, добавить все остальные продукты, кроме сои. Варить 5 минут, затем добавить отваренную сою и кипятить еще 20 минут.

***Состав**: 125 г отваренных соевых бобов, 400 г помидоров, 1 морковь, 1 свекла, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 лавровых листа, 2 дольки чеснока, 0,4 л воды, перец, имбирь, мускатный орех, соль.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
72,4	46,9	128	8	227	39,4	1194

Тыква жареная

Тыкву нарезать тонкими ломтиками, посолить, дать полежать 5 минут, запанировать в муке и обжарить. Мацун заправить толченым чесноком, полить им жареную тыкву.

***Состав**: 1 кг тыквы, 50 г растительного масла, 3 ст. ложки*

муки, 0,5 головки чеснока, 1 стакан мацуна.

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
16,4	37	40,5	42	80	7,1	580

УЖИН

Капуста тушеная

Грибы размочить и нарезать или растереть сухими. Сложить все компоненты в глиняную посуду, поместить в духовку со средним жаром на 1 час. Следить, чтобы не было сплывов.

***Состав**: 1 кг квашеной капусты 2 стакана воды, 1 луковица, 6 сухих белых грибов, 0,5 ч. ложки черного перца, 50–75 г масла.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
23	46	31	0,1	377,5	13,6	710

Нововегетарианское меню

День первый

ЗАВТРАК

Кашица смоленская

В подсоленный кипяток положить целую луковицу, мелко нарезанные корни пастернака, проварить 5 минут, затем засыпать крупой и варить на медленном огне, помешивая, до полного разваривания крупы. После этого луковицу вынуть, снять кашицу с огня, заправить перцем, петрушкой, сметаной, маслом, досолить и дать постоять под крышкой 15 минут для распаривания.

***Состав**: 1,5 стакана мелкой гречневой крупы (продела), 1 л воды. 2 луковицы, 2 корня пастернака, 2–3 ст. ложки зелени петрушки, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 0,5 стакана сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка соли.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
47,7	83,2	46,3	208,8	856	23,7	2799

ОБЕД

Молочно-крупяной суп

Крупу отварить в воде до полуготовности, добавить картофель и варить до готовности, после чего влить молоко, довести до кипения, посолить, сдобрить маслом.

***Состав**: 0,75 стакана ячневой крупы, 4–5 картофелин, 1,5 л молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5–0,75 л воды.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
475,2	250	757,6	160	320	18	1580

Капустный взвар

Капусту нарезать как можно мельче, обжарить на масле в сковороде вместе с мелко нарезанным луком до мягкости, хорошо перемешать с уксусом, перекипяченным с медом (в отдельной эмалированной посуде — кружке, сотейнике), все тщательно перетереть, чуть-чуть припустить, заправить перцем, посолить.

***Состав**: 1 пол-литровая банка квашеной капусты, 2 луковицы, 50 г топленого масла, 2 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки меда, 1 ч. ложка черного молотого перца.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
12,6	50	65,5	3,2	16,5	151,7	853

УЖИН

Грибы, жаренные в тесте

Сухие грибы отварить в 0,5 л воды с лавровым листом и перцем (отвар использовать для супа). Грибы обсушить. Из кваса, подсолнечного масла, соли и муки сделать жидкое тесто. Обмакивать в нем подготовленные грибы и поджаривать в масле на сковороде.

***Состав**: 20 сухих белых грибов, 0,25 стакана кваса, 2 ч. ложки подсолнечного масла, 0,25 стакана масла для жарения, 0,25 ч. ложки соли, 2–3 ст. ложки муки, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца, 50 г кваса.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
10,1	61,9	2,7	30	71,5	9	952,5

День второй

ЗАВТРАК

Кашица костромская

Ячневую крупу промыть в нескольких водах и отварить в подсоленной воде в течение 15–20 минут (с момента закипания) на умеренном огне, обязательно снимая образующуюся сверху пену, затем лишнюю, свободно отделяющуюся воду слить, добавить заранее замоченный и разваренный в воде горох и мелко нарезанный лук и продолжать варить на слабом огне до полного размягчения кашицы. Заправить маслом, тимьяном, размешать, проварить 5 минут.

Состав: *1,5 стакана ячневой крупы, 2 л воды, 0,25 стакана гороха, 1 луковица, 2 ст. ложки тимьяна или чабера, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка соли.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
41,2	54	12,7	237,1	7,5	8,2	1565

ОБЕД

Луковый суп

Лук нарезать мелко-намелко и осторожно спассеровать в масле на умеренном огне в металлической кастрюльке, не допуская обжаривания лука до коричневого цвета.

Влить осторожно воду и затем молоко, следя за тем, чтобы

оно не убежало, и, все время помешивая, продолжать прогревать на умеренном огне.

Когда лук полностью распустится в виде жиденького пюре, посолить, поперчить и затем добавить плавленый сыр.

Введение сыра в суп. Чтобы сыр не свернулся в горячем молоке, поступают следующим образом: в пиалу или глубокую чашку кладут сыр (по 1 треугольничку) и добавляют к нему постепенно, ложечками, горячую жидкость (в зависимости от того, сколько будет употреблено сыра, непрерывно растирая этот сыр до полного растворения в эмульсию).

Влить сырно-суповую смесь в остальной (основной) суп, быстро размешивая, чтобы не допустить свертывания сыра. Суп тоже не должен быть слишком горячим, а для этого его заранее надо перелить из металлической посуды (кастрюли) в фаянсовую супницу или большую глубокую тарелку.

***Состав**: 10 луковиц, 100 г сливочного масла, 1 л молока, 140 г плавленого сыра, 8 треугольничков «Виолы», 0,5 л воды, 1–2 ч. ложки, соли (по вкусу), 8-10 горошин черного перца, предварительно раздавленных.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
84,8	141,5	120	1	90,4	8,2	2080

Тыква жареная

Тыкву нарезать тонкими ломтиками, посолить, дать полежать 5 минут, запанировать в муке и обжарить. Мацун заправить толченым чесноком, полить им жареную тыкву.

***Состав**: 1 кг тыквы, 50–75 г сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 0,5 головки чеснока, 1 стакан мацуна.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
17,4	37	40,5	42	80	7,1	600

УЖИН

Фасоль отварная

Фасоль промыть, залить холодной кипяченой водой на 10–15 часов, воду слить, снова промыть, залить водой в объеме размокшей фасоли и варить на медленном огне, не мешая, пока вся вода не выкипит.

Солить можно лишь тогда, когда фасоль сделается мягкой. После этого доваривать еще 10 минут, следя за тем, чтобы не разварилась.

Вместе с фасолью, независимо от того, как она будет использоваться в дальнейшем, отварить целиком луковицу, петрушку, морковь, сельдерей, которые в конце варки вынуть из фасоли.

Отварную фасоль едят с горячим подсолнечным маслом и жареным луком.

***Состав**: 2 стакана фасоли, 1 луковица, 1 петрушка, 1 морковь, 0,5 корня сельдерея.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
37,6	2,6	22,9	88	770,5	2,8	621

День третий

ЗАВТРАК

Кашица тихвинская

Горох промыть, разварить в воде, ни в коем случае ее не подсаливая, и, когда вода на 1/3 выпарится и горох будет почти готов, засыпать продел и варить его до готовности. Затем заправить мелко нарезанным луком, поджаренным на масле, и посолить.

***Состав**: 0,5 стакана гороха, 1,5 л воды, 1 стакан гречневого продела, 2 луковицы, 4 ст. ложки подсолнечного масла.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
42,2	102	20	174,2	15	19	1800

ОБЕД

Похлебка картофельная

В подсоленный кипяток положить измельченный лук, нарезанный кубиками картофель и варить до готовности картофеля. Пряности и пряную зелень внести соответственно за 57 и 2 минуты до готовности.

Состав: *1,5 л воды, 6 картофелин, 1 луковица, 0,5 головки чеснока, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка укропа, 1 ст. ложка зелени петрушки, 6–8 горошин черного перца.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
14	2,4	18,4	60,7	907,5	7,1	370

Луковый взвар

Лук нашинковать, смочить уксусом, дать постоять 5 — 10 минут, затем слегка обжарить на масле до мягкости, подсластить медом, уварить до загустения жидкости на слабом огне, поперчить, посолить.

Состав: *6 луковиц, 3 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка молотого перца.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
5,4	33	75	3,5	41,5	3,4	1950

Грибы жареные

Грибы очистить, промыть, нарезать соломкой, положить на разогретую сухую сковороду, прикрыть крышкой и жарить на среднем огне до тех пор, пока выпущенный грибами сок не выкипит почти полностью; затем посолить, добавить мелко нарезанный лук, подлить масло, перемешать и продолжать жарить на более умеренном огне до образования коричневатого колера около 20 минут. После этого поперчить, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, перемешать, прожарить 2–3 минуты, добавить сметану и довести до кипения.

Состав: *4 стакана, очищенных грибов (разных), 100–150 г подсолнечного масла, 2 луковицы, 1 ст. ложка укропа, 2 ст. ложки петрушки, 0,5 стакана сметаны, 0,5 ч. ложки черного молотого перца.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
7,8	120,4	22	0,8	815,3	3	1248

УЖИН

Гороховая каша

Рис, гречневую крупу отварить отдельно.

Картофель и морковь отварить вместе с лавровым листом, затем из них сделать единое пюре (раздавить толкушкой).

Горох отварить до мягкости, превратить в пюре, сдобрить пряностями, сахаром, растительным маслом, заправить мелко сеченным сырым луком.

Гороховую и овощную части пюре соединить, тщательно перемешать и залить уксусным раствором, а затем прогреть в низкой кастрюле на слабом огне, при постоянном помешивании. В конце прогревания можно добавить половину (25 г) сливочного масла.

В горячую горохово-овощную смесь ввести отваренные рис и

гречневую кашу, заправить сливочным маслом и тщательно перемешать, продолжая прогревать на слабом огне.

Перед подачей, сняв с огня, 2–4 минуты выдержать под крышкой.

Состав: *1 стакан гороха, 0,25 стакана риса, 2 ст. ложки гречневой крупы, 2 картофелины, 1 крупная луковица или пара средних, 1 морковь, 2 ст. ложки, растительного масла, 1 ч. ложка 6 %-ного яблочного или винного уксуса, разведенного в 0,5 стакана, воды, черный перец, лавровый лист, чеснок — по вкусу сахар, соль (в пределах 1 ч. ложки) сливочное масло — 50 г.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
55,8	52,4	26,5	183	48	21,2	1777

День четвертый

ЗАВТРАК

Грибы, жаренные в тесте

Сухие грибы отварить в 0,5 л воды с лавровым листом и перцем (отвар использовать для супа). Грибы обсушить. Из кваса, подсолнечного масла, соли и муки сделать жидкое тесто. Обмакивать в нем подготовленные грибы и поджаривать в масле на сковороде.

Состав: *20 сухих белых грибов, 0,25 стакана кваса, 2 ч. ложки подсолнечного масла, 0,25 стакана масла для жарения, 0,25 ч. ложки соли, 2–3 ст. ложки муки, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
10,1	61,9	2,7	30	71,5	9	952,5

ОБЕД

Молочно-овощной суп

Капусту и морковь нарезать кубиками, припустить в воде до полуготовности, посолить, добавить картофель, нарезанный брусочками, и петрушку и отварить до готовности всех овощей.

В холодном молоке развести муку, влить его в почти готовую овощную гущу, довести до кипения, затем заправить маслом, укропом.

***Состав**: 2 л молока, 0,5 л воды, 0,5 кочана капусты, 3 моркови, 7 картофелин, 1 петрушка (корень), 1 ст. ложка сливочного масла, 1–2 ч. ложки укропа, 1 ст. ложка муки.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
87,8	60,3	180,2	77,6	810	15,4	1901

Баклажаны печеные

Баклажаны испечь без жира на противне в духовке, снять кожицу, мякоть нарезать в длину на полоски или мелко изрубить.

Приготовить приправу, измельчив и перемешав все остальные компоненты. Перемешать подготовленные баклажаны с приправой.

***Состав**: 500 г баклажанов, 1 луковица, 0,5 стакана орехов, 0,25 стакана винного уксуса, по 0,5 стакана зелени кинзы и сельдерея, по 0,25 стакана зелени петрушки и укропа, 2 зубчика чеснока, по 1 ч. ложке красного молотого перца, сунели и имеретинского шафрана, 0,5 ч. ложки, кориандра.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
27,8	63,1	41,8	20,6	1620,5	6,4	919

УЖИН

Фасоль, взбитая с муждеем

Отваренную, еще не остывшую фасоль протереть сквозь сито, а затем взбивать вилкой, постепенно добавляя в нее горячее подсолнечное масло, мелко нарезанный лук, чеснок или муждей, до образования легкой эластичной массы. После этого посыпать зеленью укропа и петрушки и подавать.

***Состав**: 2 стакана фасоли, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 луковицы, 1 ст. ложка муждея или 6 зубчиков чеснока, по 1 ст. ложке зелени укропа и петрушки.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
35,2	32,1	15,5	86,5	925	2	872,5

День пятый

ЗАВТРАК

Каша ячневая размазня

Крупу засыпать в холодную подсоленную воду и варить на умеренном огне, все время снимая пену. Как только начнут появляться признаки выделения из крупы густой белой слизи, лишнюю воду сцедить и продолжать варить кашу в другой посуде, долив молока и все время помешивая, до получения густой размазни. Когда каша станет мягкой, заправить ее творогом, досолить, размешать равномерно, дать постоять 5 минут под крышкой, не нагревая, затем заправить маслом.

***Состав**: 2 стакана ячневой крупы, 3 л воды, 1 стакан молока, 1,5 стакана творога, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка, соли.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
91,3	94	23,4	300	4,1	7,7	2458

ОБЕД

Рассольник овощной

Нарезанные соломкой коренья (морковь, петрушку, сельдерей), подготовленную крупу, через 10–15 минут — картофель, мелко нарезанный лук и варить на умеренном огне в 1,5 л кипятка до готовности картофеля. Затем добавить подготовленные огурцы, попробовать, достаточно ли посолен бульон, долить, если надо, рассол или подсолить, ввести пряности и продолжать варить еще 10–15 минут, после чего заправить пряной зеленью и поварить еще 3 минуты. Сметаной заправить при подаче на стол.

Заправить отдельно подготовленными огурцами.

Подготовка огурцов. С огурцов срезать кожу, залить ее 1–1,5 стаканами кипятка и прокипятить на слабом огне 10–15 минут, затем отбросить вываривщуюся кожицу. В рассол опустить мякоть огурцов, разрезанных вдоль на 4 части, а затем поперек на мелкие дольки, припустить еще в течение 10 минут с пряной зеленью.

***Состав**: 3–4 соленых огурца, 1 картофелина, 1 морковь, 1 репа, 3 ст. ложки гречневой или рисовой крупы, 1 пастернак (корень и зелень), 2 луковицы, 1 лук-порей, 1 петрушка, 1 сельдерей (корень и зелень), 8 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 1 ст. ложка укропа, 0,5 ст. ложки эстрагона, 25 г сливочного масла, 100 г сметаны.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
28,3	150	109,1	29,8	1000	12,5	1110

Тыквенная запеканка

Тыквенную мякоть нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде, размять в пюре, добавить масло, петрушку, урюк или сахар, молоко и корицу, перемешать полученную массу, положить на сковороду, запанировать сверху сухарями или предварительно замоченной манной крупой, смазать маслом, запечь в духовке.

Состав: *1 кг тыквенной мякоти, 1 стакан молока, 0,5 стакана урюка или кураги, 100 г сливочного масла, 3 ст. ложки пшеничной крупы (манной) или толченых сухарей, 4 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка зелени петрушки, 1–1,5 ч. ложки корицы.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
30	78,5	106	42	116,6	8,8	1428

УЖИН

Каша перловая «богатая»

Замочить крупу с вечера (за 10–12 часов) в холодной кипяченой воде. Утром промыть, вскипятить на очень медленном огне. Не солить! Варить до полнейшего выкипания воды, досуха. Горячую кашу в кастрюле, сняв с огня, тотчас же завернуть в «ватник» и дать остывать не менее 2–4 часов.

По остывании взять половину полученного количества для приготовления «богатой каши».

Все овощные дополнительные компоненты измельчить. Обжарить овощные компоненты на перекаленном масле в металлической кастрюле. Осторожно пассеровать 5–7 минут. Не допускать подгорания.

Добавить кашу-полуфабрикат, тщательно, равномерно перемешать.

Внести пряности и специи, дать потомиться на небольшом огне от 15 до 25 минут в зависимости от готовности сырья и каши-полуфабриката.

Подсолить, скорректировать вкус.

Состав: *1–1,5 стакана перловой крупы, чистой, цельной,*

хорошего качества, 1 крупная картофелина, 1 средняя морковь, 1 крупная луковица, пряности: черный перец — 6–8 зерен, укроп, лавровый лист, сахар — 1 ч. ложка, или 1 кусочек рафинада соль — по вкусу, вносить в конце приготовления 2–3 ст. ложки, растительного масла (подсолнечного, кукурузного, оливкового).

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
35,3	34	20,3	215,3	82,5	11,8	1149

День шестой

ЗАВТРАК

Гречневые блины на воле

Холодную воду развести с таким же объемом муки и заварить это тесто горячей водой, размешать, остудить, добавить дрожжи, дать подойти.

Добавить остальную муку, сахар, соль, дать подойти и печь блины.

Состав: *4 стакана гречневой муки, 1 стакан холодной воды, 3,5 стакана горячей воды, 25 г дрожжей, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка соли, 0,5 стакана подсолнечного масла (для жарения).*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
80	50	8,8	520		40	2940

ОБЕД

Белый картофельный суп

Картофель очистить, залить кипятком и, добавив соль и

пучок петрушки, сварить, затем размять, не вынимая из супа, добавить растертый с солью чеснок, масло. В молоке размешать муку и влить в суп, положить туда же натертые на крупной терке морковь и петрушку, нарезанный кубиками лук, зелень петрушки, соль и варить около 15–20 минут. Отдельно в тарелки разложить нарезанный кубиками и обжаренный в масле или на сале хлеб.

Состав: 1 л воды, 0,5 л молока, 400 г картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 зубчика чеснока зелень петрушки, соль, щепотка мускатного ореха, натертого на мелкой терке, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2–3 ломтика белого хлеба, 30 г сливочного масла для гренков.

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
21,3	6	36,2	73	845,5	7	435

Кундюмы

Подготовка начинки. Грибы отварить в воде, отвар слить в отдельную посуду, а грибы мелко порубить и обжарить вместе с мелко нарезанным луком в масле; перемешать с кашей и рубленым крутым яйцом, хорошо размять в однородную массу.

Подготовка теста. В подсолнечное масло залить крутой кипяток, всыпать в эту смесь муку и быстро замесить тесто, хорошенько размяв его руками, а затем раскатать в очень тонкий пласт (почти до прозрачности), не подсыпая при этом муки, так как это тесто не прилипает к доске.

Подготовка кундюмов. Раскатанное тесто нарезать квадратами 5 х 5 см, положить на каждый квадратик небольшой кусочек начинки и сформовать пельмени. Из указанного количества теста и начинки должно получиться примерно 100 пельменей.

Приготовление кундюмов. Лист, противень или широкую сковороду смазать маслом, уложить на нее одним слоем кундюмы и испечь их в духовке на умеренном огне в течение 12–15 минут. Затем переложить кундюмы в горшочек, залить горячим грибным отваром, посолить, добавить пряности и поставить на 15 минут в духовку, после чего залить сметаной и выложить в тарелки.

***Состав**: 2 стакана (320 г) пшеничной муки, 0,75 стакана кипятка, 4 ст. ложки, подсолнечного масла, 0,5 л воды, 3 лавровых*

листа, 4–5 горошин черного перца, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка зелени петрушки, 1 стакан сметаны, 20 сухих белых грибов, 1 стакан крутой гречневой каши или отварного риса, 4 ст. ложки подсолнечного масла.

белки	жиры	моно- и дисахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
59	131	13,2	155,4	870,3	28,2	1703

УЖИН

Фасоль отварная

Фасоль промыть, залить холодной кипяченой водой на 10–15 часов, воду слить, снова промыть, залить водой в объеме размокшей фасоли и варить на медленном огне, не мешая, пока вся вода не выкипит.

Солить можно лишь тогда, когда фасоль сделается мягкой. После этого доваривать еще 10 минут, следя за тем, чтобы не разварилась. Вместе с фасолью, независимо от того, как она будет использоваться в дальнейшем, отварить целиком луковицу, петрушку, морковь, сельдерей, которые в конце варки вынуть из фасоли.

Отварную фасоль едят с горячим подсолнечным маслом и жареным луком.

***Состав**: 2 стакана фасоли, 1 луковица, 1 петрушка, 1 морковь, 0,5 корня сельдерея.*

белки	жиры	моно- и дисахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
37,6	2,6	22,9	88	770,5	2,8	621

День седьмой

ЗАВТРАК

Каша рисовая рассыпчатая сладкая

Отварить рис, переложить его в другую посуду, долить горячее молоко и дать ему впитаться в рис (без подогрева); заправить сахаром, пряностями и маслом и прогреть еще 3–4 минуты в духовке или на водяной бане.

Состав: *1,5 стакана риса, 0,5 л воды, 0,5 стакана молока, 3 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки корицы или бадьяна, 3–4 ст. ложки сливочного масла.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
33	10,7	15	270	3	3,8	530

ОБЕД

Молочно-грибной суп

Отварить картофель, нарезанный ломтиками. Грибы обжарить с луком и маслом почти до готовности и ввести в овощной отвар, проварить 7-10 минут.

Добавить молоко, довести до кипения, посолить, посыпать укропом.

Состав: *1 л воды, 2 л молока, 1 пол-литровая банка очищенных свежих грибов, 8 картофелин, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 2 ст. ложки укропа.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
176,2	87,3	159	100	873,5	184,4	3084

Крапивно картофельное пюре

Отварить картофель.

Крапиву бланшировать два-три раза, мелко нарезать острым ножом.

В размятый в пюре горячий картофель влить подсолнечное масло, всыпать сухое молоко, пряности, добавить бланшированную крапиву, хорошо перемешать, затем всыпать манную крупу и подогреть на слабом огне около 10 минут, все время помешивая. Если будет слишком сухо, добавить 2 ст. ложки натурального молока.

Горячую кашу-пюре закрыть крышкой, укутать и оставить на 15 минут разопревать. Затем подавать к столу. Можно сдобрить еще 25–50 г, сливочного масла.

Состав: *6 картофелин средней величины, 1 л промытой, нарезанной крапивы (листьев, верхушек), 2 ст. ложки сухого молока (можно с верхом), 3 ст. ложки любого растительного масла (за исключением горчичного, льняного, хлопкового, рапсового), 2 ст. ложки манной крупы, лавровый лист (для отваривания картофеля), красный перец (щепотка-две),0,5 пучка укропа, 1 пучок петрушки, 1 головка чеснока, соль — по вкусу.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
21	53	23,7	71,3	472,6	6,2	1121,5

УЖИН

Лук печеный с медом

Лук нарезать тонкими кружками или лучше полукружьями, ссыпать на эмалированную сковородку, закрыть эмалированной крышкой или фарфоровой тарелкой и дать потомиться на слабом огне 3–5 минут. Затем добавить мед, перемешать, вновь закрыть крышку и продолжать томить на среднем огне 10 минут, после чего засыпать ровно манной крупой (не «комом», а через сито или дуршлаг) и, продолжая нагрев на слабом огне, хорошенько вжимать манную крупу в медово-луковую смесь, затем перемешать все, разровнять ровным слоем на сковородке, закрыть крышку и печь на слабом огне 7–8 минут, после чего перевернуть образовавшуюся лепешку на другую сторону, добавить, если необходимо, меда или крупы (чтобы усилить сцепление

компонентов) и продолжать печь еще 5–6 минут. Если лепешка не образуется, то несколько раз перемешать и печь в общей сложности минут 15.

Полученная масса должна быть умеренно сладка, приятна, ароматна, и лук должен остаться слегка сыроватым, а крупа совершенно не ощущаться.

***Состав**: 3 луковицы, 2 ст. ложки меда, 1–2 ст. ложки манной крупы.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
5,4	0,2	61	14,3	23,5	2,4	294

День восьмой

ЗАВТРАК

Каша пшенная молочная

Пшено перебрать, промыть 5–6 раз в кипятке, пока вода после промывки не станет чистой, затем залить горячей водой, поставить на огонь, посолить, снять пену, быстро выпарить всю воду, пока пшено еще не успело свариться, затем долить горячее молоко и продолжать варить кашу на умеренном и затем слабом огне до полного загустения. Готовую кашу заправить маслом, размешать.

***Состав**: 1 стакан пшена, 2 стакана воды, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
35,3	47,6	23,4	130	6	5,6	1114

ОБЕД

Суп-пюре из овощей

Морковь, репу и белые части лука-порея мелко нарезать, сложить в кастрюлю, прибавить 2 столовые ложки масла и тушить в течение 10–15 минут. Затем влить 4 стакана воды, добавить картофель и промытый рис, кастрюлю накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и варить в течение 30–35 минут. Овощи вместе с отваром протереть сквозь сито, развести двумя стаканами горячего молока, положить соль, масло и размешать. При подаче на стол положить в суп сваренный зеленый или консервированный горошек.

Состав: *150 г моркови, 150 г репы, 200 г картофеля, 100 г лука-порея, 0,5 стакана риса, 100 г зеленого горошка, 3 ст. ложки масла, 2 стакана молока.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
32,4	53	50,3	112,4	126	6,2	1171

Грибы, жаренные в тесте

Сухие грибы отварить в 0,5 л воды с лавровым листом и перцем (отвар использовать для супа). Грибы обсушить. Из кваса, подсолнечного масла, соли и муки сделать жидкое тесто. Обмакивать в нем подготовленные грибы и поджаривать в масле на сковороде.

Состав: *20 сухих белых грибов, 0,25 стакана кваса, 2 ч. ложки подсолнечного масла, 0,25 стакана масла для жарения, 0,25 ч. ложки соли, 2–3 ст. ложки муки, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
10,1	61,9	2,7	30	71,5	9	952,5

УЖИН

Фасоль отварная

Фасоль промыть, залить холодной кипяченой водой на 10–15 часов, воду слить, снова промыть, залить водой в объеме размокшей фасоли и варить на медленном огне, не мешая, пока вся вода не выкипит.

Солить можно лишь тогда, когда фасоль сделается мягкой. После этого доваривать еще 10 минут, следя за тем, чтобы не разварилась.

Вместе с фасолью, независимо от того, как она будет использоваться в дальнейшем, отварить целиком луковицу, петрушку, морковь, сельдерей, которые в конце варки вынуть из фасоли.

Отварную фасоль едят с горячим подсолнечным маслом и жареным луком.

Состав: *2 стакана фасоли, 1 луковица, 1 петрушка, 1 морковь, 0,5 корня сельдерея.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
37,6	2,6	22,9	88	770,5	2,8	621

День девятый

ЗАВТРАК

Ката ячневая размазня

Крупу засыпать в холодную подсоленную воду и варить на умеренном огне, все время снимая пену. Как только начнут появляться признаки выделения из крупы густой белой слизи, лишнюю воду сцедить и продолжать варить кашу в другой посуде, долив молока и все время помешивая, до получения густой размазни. Когда каша станет мягкой, заправить ее творогом, досолить, размешать равномерно, дать постоять 5 минут под крышкой, не нагревая, затем заправить маслом.

Состав: *2 стакана ячневой крупы, 3 л, воды, 1 стакан молока, 1,5 стакана творога, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка соли.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
91,3	94	23,4	300	4,1	7,7	2458

ОБЕД

Крупеня грибная

Сухие белые грибы отварить в воде, вынуть, нарезать соломкой. **В** грибной отвар положить картофель, крупу, овощи, нарезанные соломкой и слегка обжаренные с луком и с грибами на жире, варить на слабом огне до полуготовности, посолить, затем поставить в духовку на 10–15 минут.

Эту крупеню делают беленой, т. е. добавляют к ней 1 стакан топленого молока или 0,5 стакана сметаны после ее полной готовности или перед тем, как поставить в духовку.

Состав: *8 белых сухих грибов, 2 луковицы, 4 картофелины, 0,5 моркови, 1 корень петрушки, 0,5 стакана гречневой крупы, 1 ст. ложка зелени укропа, 50 г, топленого масла, 2,5 л воды.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
27,4	51	15,5	121,7	922,5	19,1	1177

Крапивно-картофельное пюре

Отварить картофель.

Крапиву бланшировать два-три раза, мелко нарезать острым ножом.

В размятый в пюре горячий картофель влить подсолнечное масло, всыпать сухое молоко, пряности, добавить

бланшированную крапиву, хорошо перемешать, затем всыпать манную крупу и подогреть на слабом огне около 10 минут, все время помешивая. Если будет слишком сухо, добавить 2 ст. ложки натурального молока.

Горячую кашу-пюре закрыть крышкой, укутать и оставить на 15 минут разопревать. Затем подавать к столу. Можно сдобрить еще 25–50 г, сливочного масла.

Состав: *6 картофелин средней величины, 1 л промытой, нарезанной крапивы (листьев, верхушек), 2 ст. ложки сухого молока (можно с верхом), 3 ст. ложки любого растительного масла (за исключением горчичного, льняного, хлопкового, рапсового), 2 ст. ложки манной крупы, лавровый лист (для отваривания картофеля), красный перец (щепотка-две), 0,5 пучка укропа, 1 пучок петрушки, 1 головка чеснока соль — по вкусу.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
21	53	23,7	71,3	472,6	6,2	1121,5

УЖИН

Свекла по-заволжски

Овощи очистить, промыть и нарезать крупными равными кусками (мелкую свеклу напополам, среднюю на 4 части, крупную на 6–8 частей), затем поместить в металлическую кастрюлю или казанок, залить холодной водой (так, чтобы чуть покрывала овощи), положить сухие грибы и вскипятить. Когда закипит, грибы вынуть, нарезать соломкой и снова бросить в кастрюлю. Сразу же положить соль, мелко нарезанный лук и снизить огонь до чуть заметного, оставив кушанье томиться. Когда вода почти выкипит, всыпать черный перец, мяту, цедру лимона, половину чеснока и лавровый лист и дать потомиться еще 3–4 минуты, затем хорошенько все перемешать и еще погреть несколько минут (не более 5). Тем временем сметану сдобрить чесноком, красным перцем и размешать. Выключив огонь, выдавить на свеклу лимонный сок и дать 1–2 минуты впитаться. После этого можно подавать к столу со сметаной, как соусом, разрезав овощи, по желанию, на более мелкие куски.

Состав: *1 кг свеклы, 250 г моркови, 6 сушеных грибов, 2 луковицы, 0,5 лимона, 100 сметаны, 8 зубчиков чеснока, 8 зерен черного перца, 3 листика лаврового листа, 0,5 ч. ложки красного перца, 1 ч. ложка, мяты, 1 ч. ложка соли.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
26,3	22,3	123	1,6	200	23.5	819

День десятый

ЗАВТРАК

Коливо

Крупу промыть, отварить в воде на умеренном огне, снимая все время пену. Как только крупа начнет выделять слизь, лишнюю воду слить, кашу переложить в другую посуду, добавить молоко и варить до мягкости крупы и загустения, все время помешивая.

Отдельно подготовить мак: залить его крутым кипятком, дать распариться, через 5 минут воду слить, мак промыть, вновь залить крутым кипятком, сразу же слить его, как только начнут появляться капельки жира на поверхности воды. Затем распаренный мак перетереть в ступке (фарфоровой), добавляя по половине чайной ложечки кипятка к каждой столовой ложке мака.

Подготовленный мак смешать с загустевшей, размягченной ячневой кашей, добавив мед, прогреть на слабом огне 5–7 минут, непрерывно помешивая, снять с огня, заправить вареньем.

Состав: *2 стакана ячневой крупы, 3 л воды, 1 стакан молока, 0,75 — 1 стакан мака, 2–3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки клюквенного или смородинового варенья.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
45,8	9	104,4	303,1	6,4	7	1738

ОБЕД

Солянка грибная

Подготовить грибной бульон: отварить сухие грибы, вынуть их, когда размякнут, нарезать соломкой, вновь положить варить, добавив морковь, петрушку, сельдерей, нарезанные соломкой.

Свежую и квашеную капусту потушить вместе с помидорами и луком на масле до мягкости.

Соленые грибы ошпарить, нарезать мелкими кусочками. Соединить продукты, добавить пряности и варить 15 минут на умеренном огне. Готовую солянку заправить сметаной и соком лимона.

***Состав**: 1,5 л воды, 8 сухих белых грибов, 2 стакана соленых грибов, 12 маслин, 2 стакана мелко нарезанной капусты, 1,5 стакана квашеной капусты, 1 морковь, 1 петрушка, 2 ст. ложки укропа, 0,5 стакана сметаны, 1 сельдерей, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 помидора, 3 лавровых листа, 10 горошин черного перца, 0,5 лимона или 0,5 стакана кислого кваса.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
54,2	70	81	4,1	1373	39,2	1114

Баклажаны вареные

Баклажаны надрезать вдоль, уложить в эмалированную посуду и припустить вместе с сельдереем в 1 стакане кипятка около получаса на слабом огне, чтобы не разварились. Затем откинуть и отжать рукой.

Баклажаны нарезать узкими ломтиками вдоль.

Приготовить приправу: грецкие орехи истолочь вместе с чесноком, красным перцем и солью, мелко нарезать зеленый лук, зелень кинзы, чабера, базилика, петрушки, сельдерея, добавить гранатовый сок или винный уксус, все перемешать.

Соединить приправу с баклажанами, перемешать.

Состав: *1 кг баклажанов, 1 стакан орехов, 2 луковицы (или перо зеленого лука) 3–4 зубчика чеснока, 3 стакана пряной зелени, 0,25 — 0,5 стакана гранатового сока, по 1 ч. ложке красного молотого перца, имеретинского шафрана, кориандра, по 0,5 ч. ложки корицы и гвоздики, 1 ст. ложка зелени сельдерея (для отваривания).*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
29,6	63	153,2	23,5	284	6	1300

УЖИН

Фасоль отварная

Фасоль промыть, залить холодной кипяченой водой на 10–15 часов, воду слить, снова промыть, залить водой в объеме размокшей фасоли и варить на медленном огне, не мешая, пока вся вода не выкипит.

Солить можно лишь тогда, когда фасоль сделается мягкой. После этого доваривать еще 10 минут, следя за тем, чтобы не разварилась.

Вместе с фасолью, независимо от того, как она будет использоваться в дальнейшем, отварить целиком луковицу, петрушку, морковь, сельдерей, которые в конце варки вынуть из фасоли.

Отварную фасоль едят с горячим подсолнечным маслом и жареным луком.

Состав: *2 стакана фасоли, 1 луковица, 1 петрушка, 1 морковь, 0,5 корня сельдерея.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
37,6	2,6	22,9	88	770,5	2,8	621

День одиннадцатый

ЗАВТРАК

Тыквенно-чечевичная каша

Тыкву очистить, отварить в подсоленной воде, откинуть, добавить сахар.

Чечевицу отварить отдельно, без соли. Лук обжарить на масле. Соединить все компоненты и варить на слабом огне 10–15 минут. Посыпать кашу пряной зеленью.

Состав: *1 кг тыквы, 1–1,5 стакана чечевицы, 4–5 луковиц, 100–150 г топленого или сливочного масла, 3 ч. ложки сахара, 2–3 ст. ложки зелени кинзы и петрушки.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
32	99,4	80,6	43,5	1620	9	1330

ОБЕД

Суп нежный овощной

Нарезать овощи: кабачки — кубиками, морковь — соломкой, лук — мелко-намелко, помидоры — дольками, укроп, базилик — мелко.

Закладка овощей в кипящую воду в порядке перечисления их в рецепте — одно за другим.

Варка 20–25 минут на очень слабом огне (припускать!).

После готовности вносится чеснок, растертый в ступке, с половиной ложки соли (или меньше-больше, по вкусу).

Сметана добавляется в суп уже на столе.

Состав: *5 молодых морковок (пучок), 2 луковицы, 1 небольшой молодой кабачок, 2 помидора, 1 головка чеснока, 1 пучок укропа, 3–4 веточки базилика, 100 г сметаны, соль, черный перец (горошком) по вкусу, от 0,75 до 1 л, воды.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
13,8	3,8	85,5	1,2	275	8,8	423

Картофельная каша

Картофель отварить с мелко перетертым луком, превратить в пюре брынзу (натереть на мелкой терке), смешать с горячим картофельным пюре, посолить, добавить аджики.

Состав: *5–6 картофелин, 0,5–0,75 стакана тертой брынзы (200 г), 1 луковица, 1–2 ч. ложки аджики (по вкусу), 2 ломтя черного хлеба, 1 зубчик чеснока, 1–2 ст. ложки подсолнечного масла.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
44,3	82,6	14,6	90,1	109,5	13,6	1590

УЖИН

Гороховое пюре

Горох отварить до полной мягкости, тщательно растереть.

На 1 кг горохового пюре добавить 1–1,5 ст. ложки пшеничной муки и полстакана поджаренного с луком (3 луковицы) топленого масла.

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
26,3	22,3	123	1,6	200	23.5	819

День двенадцатый

ЗАВТРАК

Пшенные блины

Пшено промыть 5–7 раз в кипятке, залить водой, сварить жидкую кашицу, хорошо разварив пшено, остудить. (Объем кашицы должен быть равен 1 л.) Добавить в кашицу пшеничную муку, дрожжи, дать подойти. Затем добавить гречневую муку сахар, соль, размешать, дать подойти.

Обварить тесто горячей водой, развести его до консистенции сметаны и через 15 минут начать печь блины.

Состав: *1 л воды, 400 г пшена, 400 г пшеничной муки высшего сорта, 400 г гречневой муки, 25–30 г дрожжей, 2 ч. ложки сахара, 2 ч. ложки соли.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
142	26.8	17	780	—	44,8	2920

ОБЕД

Сырбушка по-городскому

Сыворотку вскипятить и заправить мелко нарезанными овощами: перцами, морковью, петрушкой, луком. Проварить 5–7 минут.

В кипящий овощной бульон всыпать струйкой кукурузную муку, непрерывно ее размешивая 2–3 минуты. Затем проварить еще 5 минут.

Внести масло и варить еще 5 минут.

Снять с огня, выдержать под крышкой 3 минуты.

Заправить мелко-намелко измельченным чесноком, выдержать еще 1 минуту.

Состав: *1 л сыворотки от кефира, оставшейся от приготовления творога, 3 сладких перца, 3 ст. ложки*

растительного масла (кроме горчичного и льняного), 2 средних луковицы, 1 головка чеснока, 0,5 стакана, кукурузной муки (но не крупу-сечку), 1 корешок и листья петрушки, 1 небольшая морковь, 5 горошин черного перца, 1 лавровый лист, соль.

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
29,9	52,6	49,2	45,5	23	2,6	912

Бобы с маслом

Бобы отварить в подсоленной воде, вынуть, посыпать мелко нарезанным укропом и залить разогретым сливочным маслом. Подавать на стол с кислым молоком.

***Состав**: 750 г зеленых бобов, 4 столовых ложки сливочного масла.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
48,4	35,8	24	50	160	8,8	810

УЖИН

Каша гречневая рассыпчатая

Ядрицу перебрать, отсеять от мучной пыли (но не мыть), залить водой, засыпать растертыми в порошок грибами и поставить на сильный огонь, закрыв крышкой. Когда закипит, огонь убавить наполовину и продолжать варить 10 мин до загустения, затем вновь убавить огонь до слабого и варить еще 5–7 минут до полного выпаривания воды. Снять с огня, завернуть в теплое на 15 минут.

Одновременно в другой кастрюле разогреть масло, обжарить в нем мелко нарезанный лук, посолить. Высыпать поджаренный в масле лук в кашу, равномерно размешать.

Состав: *3 стакана воды, 1,5 стакана гречневой крупы ядрицы, 2 луковицы, 3–4 сухих белых гриба, 6–7 ст. ложек сливочного масла.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
43,8	111	19,7	200	85	28,3	1990

День тринадцатый

ЗАВТРАК

Каша овсяная

Крупу залить водой и варить на слабом огне до вываривания воды и полного загустения, затем в два приема долить горячим молоком и, продолжая помешивать, варить до загустения, посолив. Готовую кашу заправить маслом.

Состав: *2 стакана овсяных хлопьев «Геркулес», 0,75 л воды, 0,5 л молока, 2 ч. ложки соли, 3 ст. ложки сливочного масла.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
55,4	65	29,8	200	7,5	15,3	1720

ОБЕД

Укропный суп

Картофель очистить, нарезать кубиками, залить водой, добавить лавровый лист, целую луковицу, соль и варить до готовности. Затем вынуть лавровый лист и лук и заправить суп мукой, размешанной в молоке, добавить мелко нарезанный укроп

(можно взять сушеный) и вскипятить. Положить по вкусу сахар, соль, уксус.

***Состав**: 5 картофелин, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 500 мл молока, соль, сахар, уксус, лавровый лист, 3 ст. ложки мелко нарезанного укропа.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
26	9	43,2	75,1	215	8,7	656

Кундюмы

Подготовка начинки. Грибы отварить в воде, отвар слить в отдельную посуду, а грибы мелко порубить и обжарить вместе с мелко нарезанным луком в масле; перемешать с кашей и рубленым крутым яйцом, хорошо размять в однородную массу.

Подготовка теста. В подсолнечное масло залить крутой кипяток, всыпать в эту смесь муку и быстро замесить тесто, хорошенько размяв его руками, а затем раскатать в очень тонкий пласт (почти до прозрачности), не подсыпая при этом муки, так как это тесто не прилипает к доске.

Подготовка кундюмов. Раскатанное тесто нарезать квадратами 5Х5 см, положить на каждый квадратик небольшой кусочек начинки и сформовать пельмени. Из указанного количества теста и начинки должно получиться примерно 100 пельменей.

Приготовление кундюмов. Лист, противень или широкую сковороду смазать маслом, уложить на нее одним слоем кундюмы и испечь их в духовке на умеренном огне в течение 12–15 мин. Затем переложить кундюмы в горшочек, залить горячим грибным отваром, посолить, добавить пряности и поставить на 15 минут в духовку, после чего залить сметаной и выложить в тарелки.

***Состав для теста**: 2 стакана (320 г) пшеничной муки, 0,75 стакана кипятка, 4 ст. ложки, подсолнечного масла, 0,5 л воды, 3 лавровых листа, 4–5 горошин черного перца, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка зелени петрушки, 1 стакан сметаны, 20 сухих белых грибов, 1 стакан крутой гречневой каши или отварного риса, 4 ст. ложки подсолнечного масла.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
59	131	13,2	155,4	870,3	28,2	1703

УЖИН

Чечевица отварная

Чечевицу промыть, залить холодной кипяченой водой на 10–15 часов, воду слить, снова промыть, залить водой в объеме размокшей фасоли и варить на медленном огне, не мешая, пока вся вода не выкипит.

Солить можно лишь тогда, когда чечевица сделается мягкой. После этого доваривать еще 10 минут, следя за тем, чтобы не разварилась.

Вместе с чечевицей, независимо от того, как она будет использоваться в дальнейшем, отварить целиком луковицу, петрушку, морковь, сельдерей, которые в конце варки вынуть.

Отварную чечевицу едят с горячим подсолнечным маслом и жареным луком.

Состав: *2 стакана чечевицы, 1 луковица, 1 петрушка, 1 морковь, 0,5 корня сельдерея.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
104,2	0,3	30,4	160,9	791,9	3	529

День четырнадцатый

ЗАВТРАК

Кашица белевская (овсяная сладкая)

В слегка подсоленной воде разварить «Геркулес» до вязкой

каши, снимая все время появляющуюся на поверхности пену, даже когда еще не начнет кипеть. Затем кашу залить молоком, размешать, довести до кипения, отделить неразварившиеся твердые хлопья и вновь варить на очень слабом огне, все время помешивая; добавить через 10–15 минут сахар, а когда он разойдется, заправить пряностями, проварить 5–7 минут, влить сливки, размешать, снять с огня.

Состав: 2 стакана овсяных хлопьев «Геркулес», 1 л воды, 0,5 л молока, 0,5 ч. ложки бадьяна, 0,5 ч. ложки корицы, 0,5 ч. ложки кориандра, 4 бутона гвоздики, 1 лимон (свежая цедра с лимона), 0,5 стакана сливок, 5 — б ст. ложек сахара, 1 ч. ложка соли.

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
58,3	40	34,8	200	28	14,6	1530

ОБЕД

Борщ с грибами

Подготовленные грибы потушить в масле вместе с измельченными кореньями и томатом-пастой. Вареную свеклу натереть или нарезать брусочками. Картофель, нарезанный продолговатыми кусочками, отварить в воде до мягкости, добавить остальные продукты, в том числе и муку, разведенную с небольшим количеством холодной жидкости, и все вместе проварить 10 минут. Подать с зеленью.

***Состав**: 200 г свежих грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, немного корня петрушки или сельдерея, 2 вареные свеклы, 4 картофелины, соль, 2 л воды, 1 ч. ложка, муки, 3 ст. ложки зелени, 1 ст. ложка томат-пасты, уксус.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
28,4	21	67,6	61,6	1012	32,5	756

Капустно-рисовый разброд

Рис отварить отдельно, остудить.

Капусту нарезать мелкими квадратиками (не шинковать!).

Морковь — тонкой соломкой (как для плова). Лук — измельчить.

Изюм промыть очень тщательно, в холодной и горячей воде, несколько раз, предварительно перебрав и выбросив поврежденные, гнилые ягоды. От плохой обработки изюма часто портятся даже хорошие блюда в ресторанах, так как там на эту операцию не обращают должного внимания.

Перекалив масло в металлической кастрюле, всыпать туда сразу всю подготовленную капусту, перемешивая и стараясь обжарить всю массу равномерно. Следить за ходом упревания примерно минут 10–12.

Затем добавить измельченные овощи: лук, морковь, перемешать, прикрыть крышкой, уменьшить огонь, дать упреть минут 5–7, все время следя, чтобы не было пригорання, и с этой целью все время перемешивая овощную массу. Влить молоко в тот момент, когда капуста выделит наибольшее количество влаги.

После появления характерного вкусного аромата тушеной капусты и мягкости овощей внести рис с изюмом, перемешать и тотчас же посыпать оставшимся сухим молоком и внести все пряности. Молоко вносить постепенно, сразу же перемешивая, чтобы не было склеивания.

Довести кашу до готовности, то есть одинаковой мягкости и общего вкуса всех ее частей, чтобы не были заметны по вкусу ее составные части, а появился бы общий вкус блюда.

Состав: *0,5 небольшого, среднего кочана капусты, 0,5–1 стакана риса, 1 средняя морковь, 2–3 луковицы, 2–3 ст. ложки сухого молока, 1 горсть изюма, 4 ст. ложки, подсолнечного масла, 1 головка чеснока, 6 зерен черного перца, 1 ч. ложка молотого имбиря, 1 ч. ложка тмина, 1 ч. ложка сахара.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
29,2	102,1	89,2	72,1	470	10,5	1724

УЖИН

Грибы, жаренные в тесте

Сухие грибы отварить в 0,5 л воды с лавровым листом и перцем (отвар использовать для супа). Грибы обсушить. Из кваса, подсолнечного масла, соли и муки сделать жидкое тесто. Обмакивать в нем подготовленные грибы и поджаривать в масле на сковороде.

Состав: *20 сухих белых грибов, 0,25 стакана кваса, 2 ч. ложки подсолнечного масла + 0,25 стакана масла для жарения, 0,25 ч. ложки соли, 2–3 ст. ложки муки, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца.*

белки	жиры	моно- и ди-сахариды	крахмал	витамин С	железо	энергетическая ценность, ккал
10,1	61,9	2,7	30	71,5	9	952,5